

DESEMBRE

CURS 2021-2022

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Sopa de peix** amb arròs  · Mandonguilles s/gluten a la jardinera  · Fruita del temps	2 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · Fruita del temps	3 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)  · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
6 <b>FESTIU</b>	7 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>	9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet i amanida  · Iogurt Natural	10 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten  · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal  · Fruita del temps
13 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	14 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta  · Timbal de vedella s/gluten, amb salsa de peres  · Fruita del temps	15 · Cigrons guisats amb patata i verdures  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà  · Fruita del temps	16 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida  · Iogurt Natural	17 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · Fruita del temps
20 · Llenties amb patata i verdures  · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	21 · Crema de verdures de temporada amb crostonets s/gluten  · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	22 <b>MENÚ DE NADAL</b>		23 · Sopa de Nadal amb pasta s/gluten  · Canelons s/gluten de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel s/gluten  · Torró* tipus Xixona s/gluten

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

\*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to