

DESEMBRE

CURS 2021-2022

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6		7	1 8	2 9 3 10
<b>FESTIU</b>		<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Timbal de vedella s/lactosa, amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)</li> <li>· Vegenuggets vegetal fetes a la cuina*** s/lactosa, al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Postre de soja</li> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Espaguetis carbonara vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
20	21	<b>MENÚ DE NADAL 22</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb patata i verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de temporada amb crostonets</li> <li>· Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets</li> <li>· Canelons de pollastre*, porc* i vedella amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Torró* tipus Xixona s/lactosa</li> </ul>		

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