

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	3 · Amanida de lleties amb remolatxa, tomàquet i olives · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	5 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	6 · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Iogurt Natural
9 · Mongeta tendra amb patata · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Iogurt Natural	10 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	11 · Sopa vegetal amb mill i mongeta del carai · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	12 · Amanida d'espínacs amb enciam, olives i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	13 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
16 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Trinxat de col amb patata · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Iogurt Natural	19 · Sopa d'au amb galets i polenta · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	20 · Crema de carbassó amb crostonets · Llassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
23 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Mandonguilles a la jardinera · Fruita del temps	24 · Lleties guisades amb patata i verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	25 · Sopa de peix** amb arròs · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amb xips de patata · Batut amb maduixes del Maresme	26 · Macarrons marcyanos · Vegenuggets fets a la cuina*** al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	27 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
30 · Mongeta tendra amb patata · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	31 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Pollastre guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps			

* 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. 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.

*** les hamburgueses i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu