

DESEMBRE

CURS 2022-2023

**OVO LACTO VEGETARIÀ**

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  | 1<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb fideus i polenta</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 2<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                              |
| 5<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb patata i verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   | 6<br><p><b>FESTIU</b></p>   | 7<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>         | 8<br><p><b>FESTIU</b></p>  | 9<br><p><b>LLIURE</b></p> <p><b>DISPOSICIÓ</b></p>   |
| 12<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 13<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>       | 14<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                  | 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de llenties amb bastonets i amanida</li> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | Menús del món: ITÀLIA<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa minestrone (sopa vegetal amb pasta i juliana de verduretes)</li> <li>· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt amb stracciatella*</li> </ul> |
| 19<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Espaguetis carbonara vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 21<br><p><b>MENÚ DE NADAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb verdures i galets</li> <li>· Canelons d'espínacs i verdures gratinats amb beixamel</li> <li>· Torrons*</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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to