

DESEMBRE

CURS 2022-2023

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb fideus i polenta · Botifarra* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb patata i verdures · Truita s/lactosa de formatge s/lactosa* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat amb formatge s/lactosa de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** i amanida · Fruita del temps 	Menús del món: ITÀLIA <ul style="list-style-type: none"> · Sopa minestrone (sopa amb pasta i juliana de verdures) · Pizza* amb bolonyesa de carns amb formatge* s/lactosa · Postre de soja amb stracciatella*
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Espaguetis carbonara vegetal amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	MENÚ DE NADAL <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets · Canelons de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel s/lactosa · Torró* tipus Xixona s/lactosa 		

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