

DESEMBRE

CURS 2022-2023

OVO LACTO VEGETARIÀ

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

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