

DESEMBRE

CURS 2022-2023

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa de peix** amb fideus s/gluten i polenta · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
5 · Lenties amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>LLIURE</b>	8 <b>FESTIU</b>	9 <b>LLIURE</b>
12 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	14 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	15 · Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	16 <b>Menús del món: ITÀLIA</b> · Sopa minestrone (sopa amb pasta s/gluten i juliana de verduretes) · Pizza* s/gluten amb bolonyesa de carns · logurt amb stracciatella*
19 · Crema de verdures d'hivern · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Fruita del temps	20 · Lenties amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 <b>MENÚ DE NADAL</b> · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Canelons s/gluten de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel s/gluten · Torró* tipus Xixona s/gluten		

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