

NOVEMBRE

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|---|--|---|---|
|  |   | <b>FESTIU</b>  |   |   |
|  |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets</li> <li>· Llenties guisades amb arròs i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Fricandó de vedella amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures</li> <li>· Gall dindi* a la planxa amb moniato al forn</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Croquetes de mill s/ou, panses i pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>              |
| <b>FESTIU</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Vegenuggets s/ou fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Guisat de llenties amb verdures i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa Sopa de galets</li> <li>· Pilota s/ou, verdures i cigrons</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Mandonguilles a la jardineria s/ou amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>   |   |

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

