




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor · Croquetes de mill vegetals amb verdures · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4 · Arròs integral a la cassola amb tomaquet · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 <b>Menús del Món: EEUU</b> · Macarrons s/gluten amb salsa de formatge · **Burguer s/gluten d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà  · Fruita del temps	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>
11 · Crema de verdures d'hivern sense crostonets · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Tires de pollastre amb arrebossat especial i salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** cuitat s/gluten Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · Espaguetis s/gluten carbonara vegetal · Fruita del temps	19 · Llentilles amb arròs i verdures · Truita a la jardineria Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 <b>MENÚ DE NADAL</b> · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Canelons s/gluten de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel vegetal Amanida d'enciam amb olives · Torròns* (Df&A)	21 <b>INICI</b> <b>VACANCES NADAL</b>	22 <b>VACANCES NADAL</b>

Menús valorats nutricionalment per: CEMMA 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'escuela amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

\*\*Pa d'hamburguesa (ciabattine) - Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llei.