



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor · Croquetes de mill vegetals amb verdures · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4	<p>Menús del Món: EEUU</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge · Burguer d'hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet i quètxup casolà · Fruita del temps 	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb tomaquèt · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 		FESTIU	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Mongeta del Carai amb verdures o · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Espaguetis a la bolonyesa vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb arròs i verdures · Truita a la jardinera Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets i cigrons · Canelons d'espinacs amb beixamel vegetal Amanida d'enciam amb olives · Torrons* (Picó) 	<p>INICI VACANCES NADAL</p>	<p>VACANCES NADAL</p>

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. 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.

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