



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor Salsitxes* de pollastre al forn · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4 · Arròs a la cassola amb tomaquet Pollastre al forn Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 Menús del Món: EEUU · Macarrons amb salsa de formatge · **Burger d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà · Fruita del temps 	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓN	8 FESTIU
11 · Crema de verdures d'hivern sense crostonets · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat especial amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) · Peix de llotja segons les millor captures** Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · Espaguetis a la bolonyesa · Fruita del temps	19 · Lenties amb arròs i verdures · Escalopa de porc* amb arrebossat especial Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre* rostit amb pomes i prunes* Amanida d'enciam amb olives · Torróns* (Picó)	21 INICI VACANCES NADAL	22 VACANCES NADAL

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

**Pa d'hamburguesa (ciabattine)= Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.