

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1				<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
4				8
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>Menús del Món: EEUU</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge · Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i xips de moniato · Fruita del temps 	<p>FESTIU</p>		<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>
11				15
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba i amanida · 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 amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
18				22
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb arròs i verdures · Truita a la jardineria amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets · Canelons de pollastre*, porc* i vedella* gratinats amb beixamel · Torrons* 	<p>INICI</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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

