



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 - Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor - Falàfel de cigrons - 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 Menús del Món: EEUU - Macarrons amb salsa marciàna - **Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà - Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
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 - Seità arrebossat amb salsa de tomàquet - Fruita del temps	13 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat s/lactosa* - Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives - Postre de soja	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** Amanida d'enciam i remolatxa - Fruita del temps
18 - Crema de carbassa i porro - Espaguetis carbonara vegetal - Fruita del temps	19 - Llenties amb arròs integral i verdures - Truita a la jardineria Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL - Sopa de Nadal amb galets - Canelons d'espinaçs amb beixamel vegetal Amanida d'enciam amb olives - Torrons* (El romero)	21 INICI VACANCES NADAL	22 VACANCES NADAL

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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i asseguruem 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, vegesuggets 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.