



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita de patata · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja	9 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	11 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	
15 · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	16 · Espaguetis marcyanos · Truita paisana · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	17 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	
22 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	24 · Llenties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	25 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i cogombre · Postre de soja	
29 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	30 · Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	31 <b>MENUS DEL MON: JAPÓ</b> · "Ramen" de peix amb verduretes i fideus d'arròs · Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"  · Fruita del temps		

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](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'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.