



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons saltats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros sense crostonets · Escalopa de pit de gall dindi* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i naps rallats · Fruita del temps 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa minestrone amb polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Fruita del temps 	<p>8</p> <p>DIJOUS GRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	
<p>12</p> <p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga i pa s/gluten · Pollastre guisat amb xampinyos · Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria (verdures i patates) · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Fruita del temps 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Hamburguesa de vedella · Amanida de enciams i naps rallats · Fruita del temps 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten marcianós · Truita paisana (verdures i xoriç) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, permil dolç* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga · 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. 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.