

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

DESEMBRE

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 • Macarrons amb salsa de formatge i olives negres • Tofu a la planxa amb salsa de ceba • Amanida d'enciams • Fruita del temps	2 • Mill amb verdures • Cigrons estofats amb patata i verdures • Iogurt Natural	3 • Arròs amb salsa de tomàquet • Llenties guisades amb verduretes • Fruita del temps	4 • Sopa vegetal amb meravella • Truita paisana s/xoriço • Amanida d'enciam i magrana • Fruita del temps	5 • Crema de carbassa i porro • Vegenuggets fets a la cuina • Amanida d'enciam i poma • Fruita del temps
8 FESTA	9 • Espaguetis amb salsa napolitana • Truita de pastanaga i patates • Amanida d'enciams i naps ratllats • Fruita del temps	10 • Gratinat de bleda, carbassa i patates • Mongetes saltades amb all, julivert i cous cous • Fruita del temps	11 • Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) • Cigrons saltats amb remolatxa i pipes de gira-sol • Iogurt Natural	12 • Crema de llenties vermelles i porro • Pizza hortolana gratinada amb mozzarella feta a la cuina • Fruita del temps
15 • Fideus a la cassola amb verdures de temporada • Truita de formatge • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	16 • Mongeta blanca guisada amb verdures i patata • Seità guisat amb xampinyons • Fruita del temps	17 • Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades • Hamburguesa vegetal • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	18 • Arròs guisat amb ceba i pastanaga • Guisat de llenties • Iogurt Natural	19 MENÚ DE NADAL • Sopa vegetal de nadal amb galets • Tofu rostit amb salsa de pomes i prunes • Torró de xocolata cruixent
22	23	24	25	26
29	30	31		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s 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 guarició 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. Les hamburgueses de vedella i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.