

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

DESEMBRE

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Macarrons amb oli d'oliva i verdures · Llom a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams · Fruita del temps	2 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i orenga · Postre de soja	3 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciam i panses · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb meravella · Truita paisana · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	5 · Crema de carbassa i porro · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · 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 · Bleda, carbassa i patates · Pollastre a la llimona amb cous cous · Fruita del temps	11 · Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) · Peix de llotja segons les millor captures · Amanida d'enciams i pipes · Postre de soja	12 · Crema de lleties vermelles i porro · Pizza especial amb tomàquet i pernil dolç feta a la cuina s/formatge · Fruita del temps
15 · Fideus a la cassola amb verdures de temporada · Truita francesa · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	16 · Mongetes blanca guisada amb verdures i patata · Gall dindi guisat amb xampinyons · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Carn magra arrebossada · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	18 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja	19 MENÚ DE NADAL · Sopa de nadal amb galets · Pollastre rostit amb salsa de pomes i prunes · Torró de Xixona
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 asseguram 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.

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.