

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

DESEMBRE

CURS 2025-2026



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Macarrons amb salsa de formatge i olives negres - 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 - logurt Natural	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 s/xoriço s/ou amb farina de cigrons - 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 s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i naps ratllats - Fruita del temps	10 - Gratinat de bleda, carbassa i patates - Pollastre a la llimona amb cous cous - Fruita del temps	11 - Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i bròquil) - Peix de llotja segons les millor captures - Amanida d'enciams i pipes - logurt Natural	12 - Crema de llenties vermelles i porro - Pizza especial amb tomàquet, mozzarella i pernil dolç feta a la cuina - Fruita del temps
15 - Fideus a la cassola amb verdures de temporada - Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	16 - Mongeta 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 amb arrebossat especial - 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 - logurt Natural	19 MENÚ DE NADAL - Sopa de nadal amb galets - Pollastre 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 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, 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.