



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 • Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres* • Gall dindi* a la planxa • Amanida d'enciams • Fruita del temps	2 • Llenties estofades amb patata i verdures • Pollastre* al forn amb ceba, pastanaga i orenga • Iogurt Natural	3 • Arròs amb salsa de tomàquet • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciam i panses • Fruita del temps	4 • Crema de carbassa i porro • Llom* a la planxa amb salsa de ceba • Amanida d'enciam i magrana • Fruita del temps	5 • Sopa vegetal amb meravella • Cigrons saltats amb verdures • Fruita del temps
8 FESTA	9 • Espaguetis a la catalana (salsitxes*, carn magra* i salsa de tomàquet) • Tires de gall dindi* saltades • Amanida d'enciams i naps ratllats • Iogurt Natural	10 • Gratinat de bleda, carbassa i patates • Pollastre* a la llimona • Fruita del temps	11 • Arròs 3 delícies (pastanaga, olives* i bróquil) • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	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 • Bistec de vedella a la planxa • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	16 • Mongetes de Sta. Pau guisades 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 • Iogurt Natural	19 MENÚ DE NADAL • Sopa de nadal amb galets • Pollastre* rostit amb 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. **Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un ***. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i asseguruem que tots els ingredients que comprem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i EcoLocal a www.ecomenja.com.**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, vegenugets 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 també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.