



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Macarrons amb salsa de formatge* - Truita paisana s/xoriço - Amanida d'enciams - Fruita del temps	2 - Mill amb verdures - Cigrons estofats amb patata i verdures - Fruita del temps	3 - Arròs amb salsa de tomàquet - Llenties guisades amb verduretes - logurt Natural	4 - Bròquil, col-i-flor i patates - Tofu a la planxa amb salsa de ceba - 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 - logurt Natural	10 - Gratinat de bleda, carbassa i patates - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	11 - Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) - Cigrons saltats amb remolatxa i pipes de gira-sol - Fruita del temps	12 - Crema de llenties vermelles i porro - Pizza* hortolana gratinada amb mozzarella* - Fruita del temps
15 - Fideus a la cassola amb verdures de temporada - Truita de formatge* - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps	16 - Mongetes de Sta. Pau guisades amb verdures i patata - Seità arrebossat - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	17 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Guisat de llenties - logurt Natural	18 MENÚ DE NADAL - Sopa vegetal de nadal amb galets i cigrons - Canelons d'espínacs amb beixamel - Torró* de xocolata cruixent	19 - Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Tofu guisat amb xampinyons - Fruita del temps
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, 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 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.