



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb salsa de poma · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	3 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Guisat gall dindi* amb ceba i patata · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	6 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lasanya de vedella amb beixamel s/llet · Postre de soja
9 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams i blat de moro* · Postre de soja	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	12 DIJOUS GRAS · Mongeta de Sta. Pau guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	13 · Espirals amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps
16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Postre de soja	18 · Carbassa, bleda i patata · Pollastre* al forn amb xips de moniato · Fruita del temps	19 · Espaguetis amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i panses* · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures · Pizza* especial hortolana amb bacó s/formatge* · Fruita del temps
23 · Crema de porros · Guisat de pollastre* amb curri · Fruita del temps	24 · Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur · Botifarra* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	25 · Arròs amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	26 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties · Fruita del temps

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, 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 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 seïtà ni tofu.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.