



SENSE LACTOSA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA				
4	5	6	7	8
· Amanida d'espitals amb cogombre, tomàquet i olives* · Truita de carbassó i patates · Fruita del temps	· Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Pollastre* rostit amb xampinyons · Fruita del temps	· Patata bullida amb pastanaga i bledes · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i tomàquet · Postre de soja	· Sopa d'au amb arròs · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro · Hamburguesa vegetariana*** feta a la cuina amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Arròs tres delícies (carbassó, truita i pernil dolç*) · Pollastre* al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	· Espaguetis amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Gall dindi* amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	· Sopa de verdures amb galets · Pilota de vedella s/llet amb salsa de peres · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
18	19	20	21	22
· Espitals amb oli d'oliva i verdures tolerades · Truita jardineria · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro* · Salsitxes de porc* amb patates xips · Fruita del temps	· Arròs amb carbassó i ceba · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives* i ou dur · FT: Croquetes de pollastre* s/cap al·lergen · Fruita del temps	FESTA LLIURE ELECCIÓ
25	26	27	28	29
FESTA	· Crema de llenties vermelles i porros · Truita amb ceba caramel·litzada i patates · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga* i tomàquet · Pollastre* rostit a la llimona amb canyella · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	· Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat · FT: Vegenuggets fets a la cuina*** fets a la cuina s/cap al·lergen · 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, 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 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.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.