



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Amanida de patates, tomàquet, blat moro i olives · Llom de porc a la planxa amb all i julivert · Fruita del temps	2
5 · Arròs a la cassola amb verdures · Gall dindi guisat amb poma i curri · Fruita del temps	6 · Macarrons integrals carbonara · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	7 · Estofat de cigrons amb sofregit de verdures (bledes, ceba, pastanaga...) · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · logurt Natural	8 · Sopa d'au · Pollastre al forn amb ceba, pebrot i patates · Fruita del temps	9
12 FESTA	13 · Crema de carbassa amb crostonets · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Amanida de lleties amb enciam, cogombre, tomàquet i olives · Pollastre arrebossat · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb hortalisses de temporada · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	16
19 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural	20 · Mongeta blanca guisada amb hortalisses de temporada · Estofat de pollastre amb moniato · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de bleda, patata, i carbassa · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i pipes · Fruita del temps	22 · Espirals amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	23
26 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	27 · Cigrons estofats amb hortalisses · Truita de formatge · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Espaguetis integrals amb salsa de carbassa amb formatge ratllat · Peix de llotja segons les millors captures · Amanida d'enciams i olives · logurt Natural	29 Menú Castanyada · Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i moniato al forn · Fruita del temps	30

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI
Els plats estan elaborats pels cuiners i cuineres del centre. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria siguin de proximitat i garantim que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric, a excepció d'episodis de temporals amb manca de captures. Podeu consultar el peix servit cada setmana, així com la seva preparació i guarnició, a www.ecomenja.com. **Plats de proteïna vegetal elaborats a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània. Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.**