




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 - Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor  - Falàfel de cigrons  - Amanida d'enciams i poma  - Fruita del temps
4 - Arròs integral a la cassola amb tomaquet  - <u>Truita de patata i calçots s/ou (amb farina de cigrons)</u>  Amanida d'enciams i olives  - Fruita del temps	5 <b>Menús del Món: EEUU</b>  - Macarrons amb salsa de formatge  - **Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà  - Fruita del temps 	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>
11 - Crema de verdures d'hivern sense crostonets  Tofu a la planxa amb salsa de ceba  Amanida d'enciam i blat de moro  - Fruita del temps	12 - Cigrons estofats amb patates i verdures  - Tires de pollastre amb arrebossat especial i salsa de tomàquet  - Fruita del temps	13 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat*  - Truita de pastanaga  Amanida d'enciams i olives  - Postre de soja	14 - "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  - Guisat de gall dindi* amb poma i curri  - Fruita del temps	15 - Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives)  - Peix de llotja segons les millor captures**  Amanida d'enciam i remolatxa  - Fruita del temps
18 - Crema de carbassa i porro  - Espaguetis carbonara vegetal  - Fruita del temps	19 - Llentíes amb arròs i verdures  - Truita a la jardinera  Amanida d'enciams i magrana  - Fruita del temps	20 <b>MENÚ DE NADAL</b>  - Sopa de Nadal amb galets i cigrons  - Canelons d'espínacs amb beixamel vegetal  Amanida d'enciam amb olives  - Torrons* (Picó)	21 <b>INICI</b>  <b>VACANCES NADAL</b>	22 <b>VACANCES NADAL</b>

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* 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](http://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 (jo del Cantàbric). Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* Les hamburgueses, vegenuggets i mandongulles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seltà ni tofu.

\*\*Pa d'hamburguesa (ciabattine)- Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.