



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor Falàfel de cigrons Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral a la cassola amb tomaquet Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<p>Menús del Món: EEUU 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de formatge Burguer d'hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet i quètxup casolà Fruita del temps  	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb crostonets Tofu a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patates i verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat* Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives logurt Natural 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de col i patata amb oli d'all Mongeta del Carai amb verdures Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) Peix de llotja segons les millor captures** Fruita del temps
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Espaguetis carbonara vegetal Fruita del temps 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb arròs i verdures Truita a la jardineria Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de Nadal amb galets i cigrons Canelons d'espínacs amb belxamel vegetal Amanida d'enciam amb olives Torrans* (Picó) 	<p>21</p> <p>INICI VACANCES NADAL</p>	<p>22</p> <p>VACANCES NADAL</p>

Menús valorats nutricionalment per: CEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legjada 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. 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.

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

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