



| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   |   | 1<br>- Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor<br><br>- Falàfel de cigrons<br><br>- Amanida d'enciams i poma<br><br>- Fruita del temps                                |
| 4<br>- Arròs integral a la cassola amb tomaquet<br><br>- Truita de patata i calçots<br><br>Amanida d'enciams i olives<br><br>- Fruita del temps                          | 5<br><b>Menús del Món: EEUU</b><br><br>- Macarrons amb salsa de formatge<br><br>- **Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà<br><br>- Fruita del temps | 6<br><b>FESTIU</b>  | 7<br><b>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>  | 8<br><b>FESTIU</b>  |
| 11<br>- Crema de verdures d'hivern sense crostonets<br><br>- Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba<br><br>Amanida d'enciam i blat de moro<br><br>- Fruita del temps | 12<br>- Cigrons estofats amb patates i verdures<br><br>- Seità arrebossat amb salsa de tomàquet<br><br>- Fruita del temps   | 13<br>- Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat*<br><br>- Truita de pastanaga<br><br>Amanida d'enciams i olives<br><br>- Iogurt Natural          | 14<br>- "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br><br>- Guisat de gall dindi* amb poma i curri<br><br>- Fruita del temps | 15<br>- Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)<br><br>- Peix de llotja segons les millor captures**<br><br>Amanida d'enciam i remolatxa<br><br>- Fruita del temps |
| 18<br>- Crema de carbassa i porro<br><br>- Espaguetis carbonara vegetal<br><br>- Fruita del temps  | 19<br>- Llenties amb arròs i verdures<br><br>- Truita a la jardineria<br><br>Amanida d'enciams i magrana<br><br>- Fruita del temps  | 20<br><b>MENÚ DE NADAL</b><br><br>- Sopa de Nadal amb galets<br><br>- Canelons de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel<br><br>Amanida d'enciam amb olives<br><br>- Xuxes* | 21<br><b>INICI</b><br><br><b>VACANCES NADAL</b>   | 22<br><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 asseguruem 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](http://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.

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