




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 tomaquèt · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 Menús del Món: EEUU · <u>Macarrons s/gluten amb salsa de formatge</u> · **Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà  · Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 · <u>Crema de verdures d'hivern sense crostonets</u> · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i blat de moro · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · <u>Tires de pollastre amb arrebossat especial i salsa de tomàquet</u> · Fruita del temps	13 · <u>Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet, amb formatge ratllat*</u> · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'allís · Gulsat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · <u>Peix de llotja segons les millor captures** cuitat s/gluten</u> Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · <u>Espaguetis s/gluten carbonara vegetal</u> · Fruita del temps	19 · Lenties amb arròs i verdures · Truita a la jardinera Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL · <u>Sopa de Nadal amb galets s/gluten</u> · <u>Canelons s/gluten de pollastre, porc i vedella gratinats amb beixamel vegetal</u> Amanida d'enciam amb olives · Torrons* (Picó)	21 INICI DE VACANCES DE NADAL	22 VACANCES NADAL

Menús valorats nutricionalment per: CEMMA 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. 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 guaridó a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegesuggets i mandonguilles 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.