

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Cous cous de verdures · Gall dindi* guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota de vedella* al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb xoriço* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Carn magra* arrebossada i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa de peix** amb arròs · Fricandó de vedella* amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb pernil dolç* · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya de carns*gratinada amb beixamel · logurt
20 · Crema de porros amb crostonets · Llom* a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa* de pasta · Pilota*, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de pollastre* amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps
27 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana de tonyina * · Pollastre* al curri amb poma · logurt	29 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa* de vedella i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018

**S/FRUITS SECS**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Cous cous de verdures · Gall dindi* guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota de vedella* al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb xoriço* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Carn magra* arrebossada i amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa de peix** amb arròs · Fricandó de vedella* amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb pernil dolç* · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya de carns*gratinada amb beixamel · logurt
20 · Crema de porros amb crostonets · Llom* a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa* de pasta · Pilota*, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de pollastre* amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps
27 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana de tonyina * · Pollastre* al curri amb poma · logurt	29 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa* de vedella i amanida d'enciams · Fruita del temps	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre* arrebossat amb farina de cigró, amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Mill amb verdures · Gall dindi* guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis d'arròs napolitana · Pilota de vedella* s/gluten al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb xoriço* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Carn magra* arrebossada amb farina de cigró i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
13 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa de peix** amb arròs · Fricandó de vedella* s/gluten amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb pernil dolç* · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya s/gluten de carns*gratinada amb beixamel s/gluten · logurt
20 · Crema de porros amb crostonets de pa s/gluten · Llom* a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus d'arròs a la cassola amb costelló · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa* de pasta d'arròs · Pilota*s/gluten, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de pollastre* s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana de tonyina * · Pollastre* al curri amb poma · logurt	29 · Macarrons d'arròs marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Hamburguesa* de vedella s/gluten i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons a la carbonara vegetal amb llet de civada · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja
6 · Cous cous de verdures · Gall dindi* guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota de vedella* s/lactosa al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades s/xoriço* · Truita de carbassó s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel de llet de civada · Carn magra* arrebossada i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita a la francesa s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja	14 · Sopa de peix** amb arròs · Fricandó de vedella* amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb pernil dolç* i truita s/lactosa · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya de carns*gratinada amb beixamel de llet de civada · logurt de soja
20 · Crema de porros amb crostonets · Llom* a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló · Truita de calçots s/lactosa amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa* de pasta · Pilota* s/lactosa, verdures i cigrons · logurt de soja	23 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de pollastre* s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates s/lactosa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana de tonyina* · Pollastre* al curri amb poma · logurt de soja	29 · Macarrons marcianos amb llet de civada · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa* de vedella s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



## S/LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	2 · Trinxat de bleda, amb verdures i patata · Pollastre* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt	3
6 · Cous cous de verdures · Gall dindi* guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota de vedella* al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Crema de verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Carn magra* arrebossada i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa de peix** amb arròs · Fricandó de vedella* amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb pernil dolç* · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya de carns*gratinada amb beixamel · logurt	
20 · Crema de porros amb crostonets · Llom* a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa* de pasta · Pilota* amb verdures · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	24 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Croquetes de pollastre* amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps	
27 · Crema de carbassa i porros · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana de tonyina * · Pollastre* al curri amb poma · logurt	29 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa* de vedella i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps		

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons a la carbonara vegetal s/ou · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre* arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Cous cous de verdures · Gall dindi* guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota de vedella* s/ou al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb xoriço* · Pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Carn magra* arrebossada s/ou i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa de peix** amb arròs · Fricandó de vedella* amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb pernil dolç* s/truita · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya de carns*gratinada amb beixamel · logurt
20 · Crema de porros amb crostonets · Llom* a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló · Pollastre* amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa* de pasta · Pilota* s/ou, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de pollastre* s/ou amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps
27 · Llenties guisades amb verdures · Llom* a la planxa i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana de tonyina * · Pollastre* al curri amb poma · logurt	29 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa* de vedella s/ou i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



**S/PEIX**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Macarrons a la carbonara vegetal · Llom* a la planxa amb amanida i tomàquet · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre* arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Cous cous de verdures · Gall dindi* guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota de vedella* al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb xoriço* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Carn magra* arrebossada i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Pollastre a la planxa amb amanida i pastanaga · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa vegetal amb arròs · Fricandó de vedella* amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes* amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb pernil dolç* · Pollastre a la planxa amb amanida i tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Llassanya de carns*gratinada amb beixamel · logurt
20 · Crema de porros amb crostonets · Llom* a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella complerta Sopa* de pasta · Pilota*, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa* de vedella i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de pollastre* amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps
27 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs amb napolitana · Pollastre* al curri amb poma · logurt	29 · Macarrons marcianos · Llom* a la planxa amb amanida i tomàquet · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa* de vedella i amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2016-2017



## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>F E S T A</b>	1 · Hummus amb bastonets i sèsam torrat · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Croquetes de carbassa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Cous cous de verdures · Tofu guisat amb patata i xampinyons · Fruita del temps	7 · Espaguetis napolitana · Pilota vegetal al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Bròcoli, col.i.flor i patata gratinats amb beixamel · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	10 · Arròs integral amb verdures · Mongeta del carai guisada amb verdures, all i julivert · Fruita del temps
13 · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt	14 · Sopa vegetal amb arròs · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	15 Trinxat de col i patata amb oli d'all · Salsitxes de tofu amb tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies sense pernil dolç · Hamburguesa de tofu i espinacs amb amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porros · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt
20 · Crema de porros amb crostonets · Seità a la planxa amb patates xips · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · logurt	23 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de tofu i shiitake, amb amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de carbassa amb amanida d'enciams i pastanaga
27 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Arròs a la napolitana · Tofu guisat al curri, amb poma · logurt	29 · Macarrons marcianos · Mongeta del carai guisada amb verdures, all i julivert · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Hamburguesa de seità i carbassa, amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).