

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la bolonyesa* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29	30			
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural 			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis d'arròs a la bolonyesa · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
8 · Mill amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb pasta s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps
22 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa de vedella* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de vedella s/porc* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de seità, amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Mongeta del carai i patata saltejada amb all i julivert · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa de verdures amb galets i polenta · Mongeta del ganxet saltada amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina** amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons marcianos · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel · Salsitxes vegetarianes fetes a la cuina** amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrans estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · Fruita del temps	18 · Macarrons marcanos amb beixamel de beguda vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge* s/lactosa · Fruita del temps
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/CARN VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa s/vedella · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* s/castanyes amb patata i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill s/panses, verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	5 · Fideus integrals amb verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Arròs integral amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya d'arròs integral, verdures i pernil dolç gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill, s/cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Carn magra de porc* al forn amb salsa de tomàquet i amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de verdures i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Arròs al forn amb sofregit i xoriço* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Pit de gall dindi* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/OU-S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb patata i pastanaga s/castanyes · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/ou s/panses de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Pit de gall dindi* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

NOVEMBRE

CURS 2021-2022

S/PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa* · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de gall dindi* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa d'au amb galets i polenta · Mongeta del ganxet saltada amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa de pollastre* amb xips de moniato · logurt Natural	18 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons marcianos · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures, tomàquet, pernil dolç* i formatge* · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures i xoriç* · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural			

* 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. 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tó