

GENER

CURS 2021-2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus s/gluten</li> <li>· Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pastís de mill, picada vegetal s/gluten i verdures, amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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.

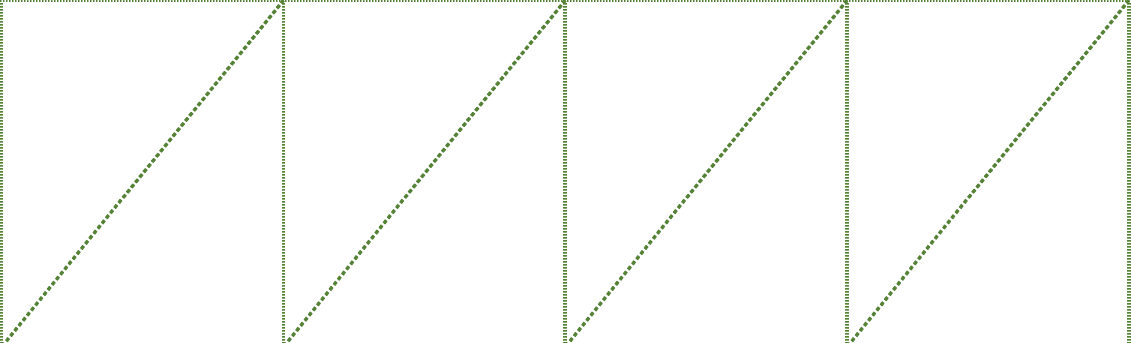
\*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

GENER

CURS 2021-2022

## CELÍAC - S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus s/gluten</li> <li>· Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina*** s/gluten s/lactosa al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs marcianos s/gluten</li> <li>· Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes s/gluten s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)</li> <li>· Hamburguesa s/gluten s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pastís de mill, picada vegetal s/gluten i verdures, amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

**HALAL**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/porc*, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Bistec de vedella a planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill, picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Guisat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Arròs integral guisat amb mongeta del ganxet i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

**S/FRUITS SECS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina*** s/fruits secs al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, s/sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina*** s/lactosa al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos amb beixamel de beguda vegetal</li> <li>· Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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



GENER

CURS 2021-2022

**S/LLEGUMS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	11 · Sopa vegetal amb fideus integrals · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps	13 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	14 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** s/llegums, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
17 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	18 · Espaguetis marcianos · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · logurt Natural	20 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · Sopa de peix** amb arròs · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
24 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	25 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	26 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Crema de verdures d'hivern · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	28 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
31 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · 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).

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



GENER

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Carn magra* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

S/PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Arròs integral guisat amb mongeta del ganxet i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

**S/CARN VEDELLA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de porc* amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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

GENER

CURS 2021-2022

**S/OU-S/FRUITS SECS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus integrals</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina*** s/fruits secs al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Carn magra* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, s/sèsam torrat</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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).

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