

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



SETEMBRE

CURS 2022-2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// Pit de gall dindi* arrebossat, amb amanida, per P3</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>MENÚ PRIMERA SETMANA ADAPTACIÓ P3</b>				
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb pastanaga ratllada</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç i pastanaga</li> <li>· Truita de patata s/ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb oli d'oliva i formatge ratllat</li> <li>· Lluc** al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amanida amb oli d'oliva (s/maionesa)</li> <li>· Pit de gall dindi* a la planxa, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*.

Podem 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. Podem consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

SETEMBRE

**CELÍAC**

CURS 2022-2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals s/gluten amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Vegnuggets s/gluten fets a la cuina***amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten, amb amanida, per P3</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>MENÚ PRIMERA SETMANA ADAPTACIÓ P3</b>				
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets s/gluten</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb pastanaga ratllada</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç i pastanaga</li> <li>· Truita de patata s/ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets s/gluten</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb oli d'oliva i formatge ratllat</li> <li>· Lluç** al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amanida amb oli d'oliva (s/maionesa)</li> <li>· Pit de gall dindi* a la planxa, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets s/gluten</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* s/gluten a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel s/gluten de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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

SETEMBRE

CURS 2022-2023

## CELÍAC - S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals s/gluten amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa s/gluten s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Vegnuggets s/gluten s/lactosa fets a la cuina***amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten, amb amanida, per P3</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs marcianos s/lactosa</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/lactosa</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>MENÚ PRIMERA SETMANA ADAPTACIÓ P3</b>				
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets s/gluten</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb pastanaga ratllada</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa de patata s/ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets s/gluten</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb oli d'oliva i formatge s/lactosa ratllat</li> <li>· Lluç** al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amanida amb oli d'oliva (s/maionesa)</li> <li>· Pit de gall dindi* a la planxa, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets s/gluten</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* s/gluten s/lactosa a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)</li> <li>· Falàfel s/gluten de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*.

Podem 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.

SETEMBRE

CURS 2022-2023

**HALAL**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/porc, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// Pit de gall dindi* arrebossat, amb amanida, per P3</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>MENÚ PRIMERA SETMANA ADAPTACIÓ P3</b>				
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina ***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç i pastanaga</li> <li>· Truita de patata s/ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb oli d'oliva i formatge ratllat</li> <li>· Lluc** al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amanida amb oli d'oliva (s/maionesa)</li> <li>· Pit de gall dindi* a la planxa, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles de vedella* a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

SETEMBRE

CURS 2022-2023

## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirls amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i pipes</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Lenties i arròs integral guisades amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de tofu amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i porro</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Tofu brasejat al forn amb patata, xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i vegenugetts s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

SETEMBRE

CURS 2022-2023

**S/CARN VEDELLA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Gall dindi* guisat amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles de porc* s/vedella a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

SETEMBRE

CURS 2022-2023

**S/FRUITS SECS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// <i>Pit de gall dindi* arrebossat, amb amanida, per P3</i></li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/fruits secs feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

SETEMBRE

CURS 2022-2023

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirlals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// Pit de gall dindi* arrebossat, amb amanida, per P3</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos s/lactosa</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/lactosa</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>MENÚ PRIMERA SETMANA ADAPTACIÓ P3</b>				
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb pastanaga ratllada</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb pernil dolç* i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa de patata s/ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb oli d'oliva i formatge s/lactosa ratllat</li> <li>· Lluç** al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amanida amb oli d'oliva (s/maionesa)</li> <li>· Pit de gall dindi* a la planxa, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspatxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Fruita de pastanaga i formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* s/lactosa a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</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).



SETEMBRE

CURS 2022-2023

**S/LLEGUMS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Carn magra arrebossada amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bròquil i patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// <i>Pit de gall dindi* arrebossat, amb amanida, per P3</i></li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill guisat amb verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida de tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda i carbassa amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola guisats amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i veguuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

SETEMBRE

CURS 2022-2023

S/OU							
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
5	6	7	8	8		9	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirls amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Comença menjador P3</li> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// Pit de gall dindi* arrebossat s/ou, amb amanida, per P3</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			
12	13	14	15	15		16	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de blada, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb lactonesa</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			
19	20	21	22	22		23	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			
26	27	28	29	29		30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* s/ou a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i veguuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



SETEMBRE

CURS 2022-2023

## S/OU-S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espíral amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/ou s/fruits secs feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcanos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb lactonesa</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* s/ou a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

SETEMBRE

CURS 2022-2023

S/PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espivals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina*</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <p><b>Comença menjador P3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons// <i>Pit de gall dindi* arrebossat, amb amanida, per P3</i></li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gaspaxo de tomàquet i síndria amb crostonets</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral al forn amb ceba i pastanaga</li> <li>· Fricandó de vedella* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Mandonguilles* a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu