

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
		4		
		5	6	7
		8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
		11		
		12	13	14
		15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA</p> <p>LOCAL</p>
		18		
		19	20	21
		22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
		25		
		26	27	28
		29	30	
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

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

NOVEMBRE

CELÍAC

CURS 2022-2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
		4		
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA LOCAL</p>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

CELÍAC - S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	FESTIU	1 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4
7 · Mill amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Lenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/gluten s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Postre de soja	9 · Sopa d'au amb pasta s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	10 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	
14 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten de beguda de civada · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · Postre de soja	17 · Macarrons s/gluten marcianos amb beixamel de beguda vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	18 FESTA LOCAL	
21 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet i olives negres · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	23 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	24 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	25 · Crema de lenties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge* s/lactosa · Postre de soja	
28 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	30 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb 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. 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

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	FESTIU	1 · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de pollastre* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4
7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural	9 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Bistec de vedella* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	
14 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · Iogurt Natural	17 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	18 FESTA LOCAL	
21 · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de pollastre amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	23 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	24 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	25 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural	
28 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural	30 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

*** Les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t

|

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	FESTIU	1 · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de seità amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4
7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Llenties amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural	9 · Sopa d'au amb galets i polenta · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	10 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	
14 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Vegenugetts fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Seità planxa amb salsa de ceba i xips de moniato · logurt Natural	17 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons napolitana · Fruita del temps	18 FESTA LOCAL	
21 · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps	23 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Vegenugetts fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	24 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó) · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	25 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural	
28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Seità guisat, amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	30 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps			

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

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

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

S/CARN VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pollastre* guisat amb amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	FESTA LOCAL
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

*** Les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	FESTIU	1 · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* s/castanyes amb patata i pastanaga · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4
7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/fruits secs feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural	9 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · "Trinxat" de bleada, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	
14 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · logurt Natural	17 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	18 FESTA LOCAL	
21 · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	23 · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	24 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	25 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural	
28 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	30 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	FESTA LOCAL
	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet i olives negres · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge* s/lactosa · Postre de soja
	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb 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. 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.

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

S/LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
		7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals amb verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA LOCAL</p>
	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i arròs · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i tomàquet · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
		7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
		14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Carn magra* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA LOCAL</p>
		21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
		28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

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

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

S/OU-S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i tomàquet · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc s/castanyes amb patata i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
		7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/ou s/fruits secs feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
		14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Carn magra* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA</p> <p>LOCAL</p>
		21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
		28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

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

NOVEMBRE

CURS 2022-2023

S/PEIX							
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIJOUS	DIJOUS	DIVENDRES	DIVENDRES
		1	2	3	4		
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 			
		7	8	9	10	11	
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 			
	14	15	16	17	18		
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* rostit amb xips de moniato · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Carn magra a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	FESTA LOCAL			
	21	22	23	24	25		
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Pollastre* al forn, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural 			
	28	29	30				
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps 					

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

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

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni t