

# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



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

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

**CELÍAC**

CURS 2022-2023



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

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



## CELÍAC - S/LACTOSA

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

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

HALAL

CURS 2022-2023



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

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



S/CARN VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	10 · Cigrons estofats amb verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps	11 · Sopa vegetal amb fideus · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	12 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	13 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Vegenuggets fets a la cuina*** amb ketchup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
16 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Iogurt Natural	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	20 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
23 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	25 · Llenties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	27 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
30 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	31 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	/		

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



S/FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	10 · Cigrons estofats amb verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps	11 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	12 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	13 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** s/fruits secs al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
16 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Iogurt Natural	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	20 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures s/panses, amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
23 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	25 · Llenties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	27 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
30 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb formatge ratllat, s/sèsam torrat · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	31 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	/		

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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





# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



GENER

CURS 2022-2023

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

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



GENER

CURS 2022-2023

**S/LLEGUMS**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	10 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps	11 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	12 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	13 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
16 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	17 · Espaguetis marcianos · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Iogurt Natural	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	20 · Sopa de verdures amb arròs · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
23 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	27 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
30 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	31 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	/		

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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





# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



S/OU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	9	10	11	12	13
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets s/ou fets a la cuina*** amb ketchup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	16	17	18	19	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</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>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	23	24	25	26	27
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures i patata</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	30	31	/		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Carn magra* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



S/OU - S/FRUITS SECS

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

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR



GENER

CURS 2022-2023

S/PEIX

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

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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



# ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2022-2023



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenuggets fets a la cuina*** amb ketchup casolà i amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Estofat de seità amb xampinyons i arròs</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures i patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa, amb bastonets i amanida</li> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Tofu guisat amb amb nap i xampinyons</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>			

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

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

