

VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<p>Menús del món: MÈXIC</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
			8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
			15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
			22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
			29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CELÍAC

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural 	Menús del món: MÈXIC 3 <ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos s/gluten de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Fricandó s/gluten de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Vegenugets s/gluten fets a la cuina*** amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CELÍAC - S/LACTOSA

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	Menús del món: MÈXIC 3
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/gluten s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos s/gluten de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs marcianos amb beixamel s/lactosa ni gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/gluten s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita s/lactosa paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleada, carbassa i patata · Hamburguesa s/gluten s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat s/lactosa · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat s/lactosa de bleada, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus d'arròs · Fricandó s/gluten de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Vegenugets s/gluten s/lactosa fets a la cuina*** amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Postre de soja

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

HALAL

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6		7		8
9		10		11
12		13		14
15		16		17
18		19		20
21		22		23
24		25		26
27		28		29
30		31		32

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

OVO LACTO VEGETARIÀ

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
				3
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Guisat de tofu amb nap i verdures · logurt Natural 	<p>Menús del món: MÈXIC</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos d'arròs amb verdures i amanida · Plàtan fregit
			8	9
				10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de seità amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguets marcianos · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
			15	16
				17
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons guisats amb patata i ceba · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
			22	23
				24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguets amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i patata · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
			29	30
				31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Guisat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de llenties amb bastonets de pa i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · logurt Natural

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

CURS 2022-2023



S/CARN VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
				3
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<p>Menús del món: MÈXIC</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de gall dindi* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Carn magra de porc* guisada amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural
				31

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

S/FRUITS SECS

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/fruits secs fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	2 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural	3 Menús del món: MÈXIC · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
6 · Bròquil, col-liflor i patata s/pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Hummus s/sèsam de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	8 · Espaguëtis marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	9 · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	10 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill s/panses i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20 · Espaguëtis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	22 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural	23 · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa s/fruits secs vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps	30 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

S/LACTOSA

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 Menús del món: MÈXIC
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Veguuggets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos amb beixamel s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Truita s/lactosa paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat s/lactosa · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat s/lactosa de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

S/LLEGUMS

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Menús del món: MÈXIC
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Mill guisat amb all i tomàquet · Tacos de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i arròs · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb pasta meravella · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Carn magra guisada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

S/OU

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
				3
		· Arròs guisat amb ceba i pastanaga	· Sopa d'au amb galets i polenta	Menús del món: MÈXIC
		· Vegenuggets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet
		· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Tacos de pollastre* amb amanida
				· Plàtan fregit
	6	7	8	9
· Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Espaguetis marcianos	· Arròs integral amb sofregit i costelló	· Crema de llenties vermelles i porros
· Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives	· Guisat de gall dindi* amb xampinyons	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pollastre* al forn amb amanida d'enciam i poma	· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Cous cous integral amb verdures	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets	· Mongeta del carai amb verdures	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Trinxat de bleda, carbassa i patata
· Pollastre* guisat amb poma i curri	· Macarrons a la carbonara vegetal	· Pit de gall dindi* a la planxa amb all i julivert i amanida	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i olives
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all	· Arròs integral amb verdures	· Llenties guisades amb patata i verdures	· Crema de carbassa i porro amb crostonets
· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i remolatxa	· Hamburguesa s/ou vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Gratinat de bleda, carbassa i patata	· Sopa vegetal amb fideus	· Cigrons guisats amb patata i ceba	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)
· Guisat de gall dindi* amb xampinyons	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat	· Fricandó de vedella amb pastanaga i patata	· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

S/OU - S/FRUITS SECS

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 Menús del món: MÈXIC
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenuggets s/ou s/fruits secs fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata s/pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus s/sèsam de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb sofregit i costelló · Pollastre* al forn amb amanida d'enciam i poma · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/ou s/panses de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Pit de gall dindi* a la planxa amb all i julivert i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleada, carbassa i patata · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa s/ou s/fruits secs vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleada, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · logurt Natural

* 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. 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.

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



VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MARÇ

S/PEIX

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	2 · Sopa d'au amb galets i polenta · Pollastre * al forn amb amanida d'enciam i poma · logurt Natural	3 Menús del món: MÈXIC · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre* amb amanida · Plàtan fregit
6 · Bròquil, col-liflor i patata amb pipes de girasol torrades · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	8 · Espaguetis marcianos · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	9 · Arròs integral amb sofregit i costelló · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	10 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa amb crostonets · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai amb verdures · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons guisats amb patata i ceba · logurt Natural	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20 · Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	22 · Arròs integral amb verdures · Bistec de vedella a la planxa amb salsa de ceba · logurt Natural	23 · Lleties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps	30 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Hummus de cigrons amb bastonets de pa i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · logurt Natural

* 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. 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.

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

