


ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

MAIG

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	29	30	1	2
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espivals amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro amb crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de vedella amb salsa de pomes Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernillets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons carbonara Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenugetts fets a la cuina*** Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millor captures** Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst* i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i germinats Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781


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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espirals amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Tofu guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro amb crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Seità amb salsa de ceba i pipes logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota vegetal amb salsa de pomes Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de lleties vermelles i verdures Seità guisat amb tomàquet i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Pastis de mill amb verdures logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la carbonara vegetal Guisat de lleties i verdures Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana amb formatge rallat* Truita paisana s/xoriço (ceba, patata, carbassó) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Tofu saltat amb verdures Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	<p>MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, cogombres, ceba, poma, lactoneses) Bratwurst vegetal i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de mill i verdures Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Estofat de lleties amb verdures Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Lleties amb verdures i patates Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Mongetes del carai saltades amb all i julivert logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de tofu amb pastanaga Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.


ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

SENSE FRUITS SECS

MAIG

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1 FESTIU	2	3
			<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espitals amb olives, pastanaga, i tomàquet · Truita de carbassó · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel (s/cap al·lèrgen) · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i porro sense crostonets · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al·lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pilota de vedella amb salsa de pomes s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patates · Vegenugets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
20	21	22	23	
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> · Espagetis napolitana amb formatge rallat* · Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat integral amb ceba i carbassa · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i cogombre · Iogurt Natural 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> · Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) · Bratwurst* i amanida d'enciams  · Fruita del temps 	
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Llom de porc* amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espirals s/gluten amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties (s/gluten) i arròs integral gratinada amb beixamel Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Mill amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al·lèrgen)*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten Pilota de vedella amb salsa de pomes s/cap al·lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten carbonara Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge rallat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst* i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre (s/cap al·lèrgen) Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Pollastre* a la planxa Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (mill, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espitals s/gluten amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Gall dindi* al forn Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Mill amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten Pilota de vedella amb salsa de pomes s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten carbonara Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Llom a la planxa Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge rallat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst* i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa amb verdures i fideus s/gluten Pollastre* a la planxa Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (mill, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espitals s/gluten amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Mill amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita francesa Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten Pilota de vedella amb salsa de pomes s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten a la carbonara vegetal Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten napolitana s/ formatge rallat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Amanida d'enciams i cogombre Postre de soja 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma amb lactonesa vegetal) Llom* a la planxa amb amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Pollastre* a la planxa Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (mill, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espirals amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro amb crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de vedella s/porc amb salsa de pomes Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la carbonara vegetal Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espagetis napolitana amb formatge rallat* Truita paisana s/xoriço (ceba, patata, carbassó) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst vegetal i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Estofat de llenties amb verdures Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 100% de carn de vedella magra



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espitals s/gluten amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties (s/gluten) i arròs integral gratinada amb beixamel Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Mill amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten Pilota de vedella s/porc s/gluten amb salsa de pomes Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pemilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten a la carbonara vegetal Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten napolitana sense formatge rallat* Truita paisana s/xoriço (ceba, patata, carbassó) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Gall dindi* a la planxa amb amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Estofat de llenties amb verdures Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (mill, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 asseguruem 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 100% de carn de vedella magra



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals amb olives, pastanaga, i tomàquet · Truita de carbassó · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i porro sense crostonets · Truita francesa · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pilota de vedella amb salsa de pomes s/cap al-lèrgen · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) · Estofat de gall dindi* amb xampinyons · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patates · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana sense formatge ratllat* · Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat integral amb ceba i carbassa · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> · Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma amb lactonesa vegetal) · Bratwurst vegetal i amanida d'enciams  · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de pollastre (s/cap al-lèrgen) · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Llom de porc* amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espíral amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Gall dindi* al forn Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Gall dindi* a la planxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de vedella amb salsa de pomes Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Pernillets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cous cous amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons carbonara Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Llom a la planxa Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana amb formatge rallat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA  <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Llom* a la planxa amb amanida d'enciams Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mill amb sofregit de verdures Croquetes de pollastre Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa amb verdures i fideus Pollastre* a la planxa Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1 FESTIU	2	3
			<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espirals amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó s/ou amb farina de cigrons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel (s/cap al·lèrgen) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita de formatge* s/ou (amb farina de cigrons) Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al·lèrgen)*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de vedella amb salsa de pomes s/cap al·lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la carbonara vegetal Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
<p>FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana amb formatge rallat* Truita paisana s/xoriço s/ou (amb farina de cigrons, ceba, patata, carbassó) Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	<p>MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst* i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre (s/cap al·lèrgen) Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Seià amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba s/ou (amb farina de cigrons) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 (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 seià ni tofu.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
FESTIU		<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espitals amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó s/ou amb farina de cigrons logurt Natural 		<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita de formatge* s/ou (amb farina de cigrons) Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de vedella amb salsa de pomes s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de lleties vermelles i verdures Pernillets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons carbonara Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ		MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA		
	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana amb formatge rallat* Truita paisana s/xoriço s/ou (amb farina de cigrons, ceba, patata, carbassó) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst* i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Lleties amb verdures i patates Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba s/ou (amb farina de cigrons) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 assegurarem 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espitals amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro amb crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Seità amb salsa de ceba i pipes logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marciános Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de vedella amb salsa de pomes Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons carbonara Guisat de llenties i verdures Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana amb formatge rallat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Tofu saltat amb verdures Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	<p>MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst* i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Mongetes del carai saltades amb all i julivert logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

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

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espirlals amb olives, pastanaga, i tomàquet Truita de carbassó Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro sense crostonets Truita francesa Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de porc s/vedella amb salsa de pomes s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernillets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la carbonara vegetal Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al-lèrgen Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana sense formatge rallat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i cogombre Postre de soja 	MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma amb lactonesa vegetal) Bratwurst vegetal i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata Croquetes de pollastre (s/cap al-lèrgen) Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millors captures** Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga Fruita del temps


Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	1	2	3
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espivals amb olives i pastanaga Truita de carbassó logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel (s/tomàquet) Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Pollastre* guisat amb poma i curri Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó i porro amb crostonets Truita de formatge* Amanida d'enciams i naps ratllats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures (s/tomàquet) Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis marcianos Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pilota de vedella amb salsa de pomes Amanida d'enciams Fruita del temps
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i verdures Pernilets de pollastre* al forn amb ceba i porro Amanida d'enciams i cogombre Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (carbassa, carbassó i olives) Estofat de gall dindi* amb xampinyons s/tomàquet logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb verdures s/tomàquet Truita de pastanaga i patates Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten carbonara Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra amb patates Vegenuggets fets a la cuina*** Amanida d'enciams Fruita del temps
20	21	22	23	24
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb verdures, oli d'oliva i formatge rallat* Truita paisana (ceba, patata, carbassó, xoriço) Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat integral amb ceba i carbassa Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i cogombre logurt Natural 	<p>MENÚ DEL MÓN: ALEMANYA</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida alemanya (patates, arengada, cogombres, ceba, poma, lactonesa) Bratwurst* i amanida d'enciams  Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures s/tomàquet Croquetes de pollastre Amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa i carbassa Llom de porc* amb salsa de ceba Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb verdures i patates Seità arrebossat Amanida d'enciams i nap ratllat Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de primavera Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta) Peix de llotja segons les millors captures** logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb pastanaga i olives Guisat de gall dindi* amb pastanaga s/tomàquet Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 llo 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.