

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR
JUNY
OVOLACTOVEGETARIÀ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Sopa de verdures amb arròs · Tofu al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de seità amb pastanaga i pipes · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espírels amb cogombre, tomàquet i olives · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures · Amanida d'enciams · logurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Amanida d'enciams · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Estofat de llenties · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Tofu al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcianós · Mandonguilles vegetals amb picada vegetal · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat
17 · Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous* farcits vegetarians · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat i cogombre · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i pipes · Gelat
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	25	26	27	28

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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

SENSE FRUITS SECS

JUNY

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espírels amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat s/fruits secs s/cacahuet
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i s/curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera · Ous farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/fruits secs s/cacahuet
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!! 	25	26	27	28

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 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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga s/gluten · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i síndria s/gluten · Fruita del temps	6 · Amanida d'espírels s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis s/gluten marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	9 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	10 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat
17 · Mill amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i s/curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada especial · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat
24 FI DE CURS - BÓN ESTIU !!! 	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga s/gluten · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i síndria s/gluten · Fruita del temps	6 · Amanida d'espirlals s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams · Postre de soja	7 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa vegetal) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis s/gluten marçianos · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	9 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	10 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet s/formatge · Gelat s/llet
17 · Mill amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i s/curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara vegetal i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	21 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada especial · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/llet
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga s/gluten · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria s/gluten · Fruita del temps	6 · Amanida d'espirlas s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Llom de porc* a la planxa amb patates · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis s/gluten marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat
17 · Mill amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i s/curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida d'enciams amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Pit de pollastre* a la planxa · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada especial · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!! 	25	26	27	28

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 seltà 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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i síndria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espírels amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Estofat de lleties · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcianós · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de lleties amb carbassó ratllat i cogombre · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i pipes · Gelat
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	25	26	27	28

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, veguenuggets 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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga s/gluten · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria s/gluten · Fruita del temps	6 · Amanida d'espírels s/gluten amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Estofat de llenties · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis s/gluten marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat
17 · Mill amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i s/curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat i cogombre · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i síndria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espírels amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Postre de soja	7 · Crema de carbassó · Llassanya de lleties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa vegetal) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet s/formatge · Gelat s/llet
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara vegetal i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de lleties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/llet
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!! 	25	26	27	28

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 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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Crema de verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Col amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espirals amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Llom de porc a la planxa amb patates · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mill amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat s/cacahuets
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida d'enciam amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Pit de pollastre a la planxa · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/cacahuets
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!! 	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espirlals amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, s/ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat s/ou
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Truita de verdures de temporada s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de lleties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada especial · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/ou
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!! 	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espivals amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, s/ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat s/fruits secs s/cacahuets s/ou
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i s/curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera · Truita de verdures de temporada s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada especial · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/fruits secs s/cacahuets s/ou
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espitals amb cogombre, tomàquet i olives · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcanos · Mandonguilles vegetals amb picada vegetal · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	9 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	10 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits vegetarians · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de seità amb pastanaga i pipes · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i sindria · Fruita del temps	6 · Amanida d'espirls amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Postre de soja	7 · Crema de carbassó · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel s/cap al-lergen · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa vegetal) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	9 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	10 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* especial hortolana amb verdures i tomàquet s/formatge · Gelat s/llet
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara vegetal i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de lleties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat s/llet
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	25	26	27	28

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
3 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb orenga s/tomàquet · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	4 · Cigrons amb verdures s/tomàquet · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	5 · Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga s/tomàquet · Guarnició: got de gaspatxo de sindria s/tomàquet · Fruita del temps	6 · Amanida d'espirlas amb cogombre i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	7 · Crema de carbassó · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel s/tomàquet · Fruita del temps
10 · Arròs integral a la cassola amb verdures s/tomàquet · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	12 · Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	13 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	14 · Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* hortolana amb verdures s/tomàquet · Gelat
17 · Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	18 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	19 · Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	20 · Amanida d'arròs amb olives i pastanaga s/tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	21 · Macarrons amb xampinyons, olives i oli d'oliva · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat
24 FI DE CURS - BON ESTIU !!! 	25	26	27	28

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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR
JUNY **CURS 2023-2024**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
· Sopa de verdures amb arròs · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Fricandó de vedella amb pastanaga · Guarnició: got de gaspatxo de tomàquet i síndria · Fruita del temps	· Amanida d'espirlals amb cogombre, tomàquet i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · logurt Natural	· Crema de carbassó · Llassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
10	11	12	13	14
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, ou, lactonesa) · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Mongeta blanca guisada amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Trinxat de patates, bledes i pastanaga · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Gelat
17	18	19	20	21
· Cous cous integral amb verdures · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Ous* farcits amb salsa tàrtara i tonyina · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Amanida de lleties amb carbassó ratllat, cogombre i pernil dolç · Hamburguesa de pollastre* · Xips de patates fetes a la cuina · Fruita del temps	· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Carn magra de porc* arrebossada · Amanida d'enciams i pastanaga · Gelat
24	25	26	27	28
FI DE CURS - BON ESTIU !!!				

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.