



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros amb crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc* amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Tofu a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de lleties amb verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/porc, verdures i cigrons · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella s/porc · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros amb crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de seità amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita a la francesa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Tofu a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	· Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza* especial hortolana s/pernil dolç verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana s/formatge ratllat* · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de lleties amb verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Postre de soja	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/porc, verdures i cigrons, s/cap al-lergen · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella s/porc · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina***, s/cap al-lergen · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros amb crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb xampinyons, olives negres i oli d'oliva · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de seità amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de verdures amb arròs · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Tofu a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianós · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Iogurt Natural	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de seità amb xampinyons · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb pistons i polenta · Llenties guisades amb verdures · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Trinxat de carbassó i pastanaga · Macarrons amb carbonara vegetal · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana s/xoriço · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	· Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de llenties i verdures · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros amb crostonets* · Tofu al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de seità amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita de formatge · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Espaguetis marcianós · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenugets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros amb s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc* amb xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita de formatge · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de verdures de tardor · Pizza* hortolana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma s/curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Crema de verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pit de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros amb s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra de porc* amb xips de moniato · 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, veguuggets 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita de formatge s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana especial amb pernil dolç, verdures i tomàquet · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma s/curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Espagetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Estofat de llenties amb verdures · Seità amb arrebossat especial · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, cigrons i verdures s/cap al-lergen · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Vegenugetts fets a la cuina*** s/cap al-lergen · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)
28	29	30	31	1
· Crema de porros s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Llenties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra* de porc amb xips de moniato · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	

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
30	1	2	3	4
	- Sopa de peix** amb arròs - Truita de formatge - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives - Llom* a la planxa amb salsa de ceba - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	- Espaguetis s/gluten marcianós - Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten - logurt Natural	- Crema de lleties vermelles i verdures - Pizza* hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet - Fruita del temps
7	8	9	10	11
- Arròs a la cassola amb verdures - Fricando de vedella s/gluten amb xampinyons - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural	- Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta - Gall dindi* amb all i julivert - Amanida d'enciams i naps ratllats - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten carbonara - Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten - Fruita del temps	- Cigrons amb verdures - Truita de patates i ceba - Amanida d'enciams i cogombre - Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
- Mill integral amb verdures - Pollastre* guisat amb poma s/curri - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat* - Truita paisana - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Estofat de lleties amb verdures - Gall dindi* a la planxa - Fruita del temps	- Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) - Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten - logurt Natural	- Escudella completa Sopa de galets s/gluten - Pilota*, cigrons i verdures s/cap al·lergen - Fruita del temps
21	22	23	24	25
- Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga - Truita de carbassó i patates - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten - logurt Natural	- Sopa vegetal amb fideus s/gluten - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciam i magrana - Fruita del temps	- Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i germinats - Fruita del temps
28	29	30	31	1
- Crema de porros s/crostonets* - Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga - Fruita del temps	- Lleties guisades amb verdures - Truita d'espínacs frescos - Amanida d'enciams i tomàquet - Fruita del temps	- Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres - Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten - Fruita del temps	Menú Castanyada - Arròs amb salsa de tomàquet - Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i xips de moniato - 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten marcianós · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten · Iogurt Natural	· Crema de verdures de tardor · Pizza* hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella s/gluten amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons s/gluten carbonara · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Mill integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma s/curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Crema de verdures · Gall dindi* a la planxa · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets s/gluten · Pilota*, cigrons i verdures s/cap al·lergen · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pit de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures**cuinat s/gluten · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita francesa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet s/formatge · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana s/formatge rallat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Postre de soja	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, cigrons i verdures s/cap al·lergen · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb xampinyons, olives negres i oli d'oliva · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Menú Castanyada · Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita francesa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Pizza* hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet s/formatge · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Trinxat de carbassó i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana s/formatge rallat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Crema de verdures · Gall dindi a la planxa · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, s/cigrons i verdures s/cap al·lergen · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pit de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb xampinyons, olives negres i oli d'oliva · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita francesa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza* hortolana especial amb verdures i tomàquet s/formatge · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de seità amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana s/formatge ratllat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de lleties amb verdures · Seità arrabossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/vedella, cigrons i verdures s/cap al·lergen · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb xampinyons, olives negres i oli d'oliva · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de peix** amb arròs · Truita de formatge s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana especial amb pernil dolç, verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità amb arrebossat especial · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, cigrons i verdures s/cap al·lergen · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros s/crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita d'espínacs frescos s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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
30	1	2	3	4
	· Sopa de verdures amb arròs · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Pastís de patates, salsa de tomàquet i olives · Llom* a la planxa amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis marcianos · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Iogurt Natural	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pizza* hortolana amb pernil dolç* verdures i tomàquet · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Arròs a la cassola amb verdures · Fricando de vedella amb xampinyons · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Pit de pollastre* a la planxa · Fruita del temps	· Cigrons amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	FESTA
14	15	16	17	18
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre* guisat amb poma i curri · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita paisana · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Estofat de llenties amb verdures · Seità arrebossat · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i truita) · Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps
21	22	23	24	25
· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó i patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Guisat de llenties i verdures · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	· Mongetes del carai guisades amb sofregit de verduretes · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
28	29	30	31	1
· Crema de porros amb crostonets* · Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Truita d'espinaacs frescos · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Menú Castanyada · Arròs amb salsa de tomàquet · Estofat de carn magra* de porc amb castanyes del Montseny i xips de moniato · 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.