

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2024-2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	28	29	30	31
				FESTA
4	5	6	7	8
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· Macarrons marcianos · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Crema de carbassa i porro amb crostonets* · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18	19	20	21	22
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
25	26	27	28	29
Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* tikka masala  · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verduretes · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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

NOVEMBRE CURS 2024-2025

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· Macarrons marcianos · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Crema de carbassa i porro amb crostonets* · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18	19	20	21	22
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Macarrons amb carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
25	26	27	28	29
Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* tikka masala  · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Frankfurt vegetal al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verduretes · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'allis · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

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

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

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

HALAL SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Postre de soja	· Macarrons marcianos · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Crema de carbassa i porro s/crostonets* · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· Cigrons amb patates i verdures · Truita francesa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18	19	20	21	22
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Macarrons amb carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/cap al-lergen · Postre de soja
25	26	27	28	29
Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* tikka masala s/llet  · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Frankfurt vegetal al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verduretes · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures s/cap al-lergen · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

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

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

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures de tardor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties guisades · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	8 · Macarrons marcianos · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11 · Crema de carbassa i porro amb crostonets* · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	12 · Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	13 · Sopa de verdures amb arròs · Tofu marinat · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Fruita del temps	15 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18 FESTA	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Seità amb all i julivert · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	20 · Trinxat de col i pastanaga · Macarrons amb carbonara vegetal · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	22 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
25 Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Tofu tikka masala  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Frankfurt vegetal al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	27 · Espagetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	28 · Mill amb verdures · Cigrons guisats amb verduretes · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	29 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'allis · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

SENSE FRUITS SECS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· Macarrons marcianos · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Crema de carbassa i porro s/crostonets* · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18	19	20	21	22
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
25	26	27	28	29
Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* a la planxa  · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

SENSE FRUITS SECS S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· Macarrons marcianos · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Crema de carbassa i porro s/crostonets* · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18	19	20	21	22
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Tires de pollastre* saltades · Iogurt Natural
25	26	27	28	29
Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* a la planxa  · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verduretes · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

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

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

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

S/GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1 FESTA
4 • Mill integral amb verdures • Guisat de gall dindi* amb xampinyons • Fruita del temps	5 • Carbassa i pastanaga saltada • Mongetes blanques guisades amb verdures i patata • Fruita del temps	6 • Crema de verdures de tardor • Hamburguesa de pollastre* • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	7 • Arròs a la cassola amb verdures • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i blat de moro • Iogurt Natural	8 • Macarrons s/gluten marcianos • Truita jardineria • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps
11 • Crema de carbassa i porro s/crostonets* • Carn magra* amb arrebossat especial • Amanida d'enciams i remolatxa • Iogurt Natural	12 • Cigrons amb patates i verdures • Truita de formatge* • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	13 • Sopa de peix** amb arròs • Ales de pollastre ecològic cruixents • Amanida d'enciams i panses • Fruita del temps	14 • Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet • Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten • Fruita del temps	15 • Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat • Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà s/cap al·lergen • Fruita del temps
18 FESTA	19 • Sopa de verdures amb pistons s/gluten i polenta • Gall dindi* amb all i julivert • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	20 • Macarrons s/gluten carbonara • Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten • Amanida d'enciams i magrana • Fruita del temps	21 • Crema de llenties vermelles i verdures • Truita de patates i ceba • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	22 • Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata • Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen • Iogurt Natural
25 Cuines del mon: Índia • Arròs basmati amb verdures • Pollastre* tikka masala  • Fruita del temps	26 • Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades • Botifarra de porc* al forn • Amanida d'enciams i blat de moro • Fruita del temps	27 • Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat* • Truita de pastanaga i patates • Fruita del temps	28 • Cigrons guisats amb verduretes • Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	29 • "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen • Amanida d'enciams i olives • Iogurt Natural

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 seït 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

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

S/GLUTEN S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1 FESTA
4 • Mill integral amb verdures • Guisat de gall dindi* amb xampinyons • Fruita del temps	5 • Carbassa i pastanaga saltada • Mongetes blanques guisades amb verdures i patata • Fruita del temps	6 • Crema de verdures de tardor • Pollastre* a la planxa • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	7 • Arròs a la cassola amb verdures • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i blat de moro • Iogurt Natural	8 • Macarrons s/gluten marcianós • Truita jardineria • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps
11 • Crema de carbassa i porro s/crostonets* • Carn magra* amb arrebossat especial • Amanida d'enciams i remolatxa • Iogurt Natural	12 • Cigrons amb patates i verdures • Truita de formatge* • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	13 • Sopa de peix** amb arròs • Ales de pollastre ecològic cruixents • Amanida d'enciams i panses • Fruita del temps	14 • Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet • Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten • Fruita del temps	15 • Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat • Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà s/cap al·lergen • Fruita del temps
18 FESTA	19 • Sopa de verdures amb pistons s/gluten i polenta • Gall dindi* amb all i julivert • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	20 • Macarrons s/gluten carbonara • Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten • Amanida d'enciams i magrana • Fruita del temps	21 • Crema de verdures de tardor • Truita de patates i ceba • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	22 • Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata • Tires de pollastre* saltades • Iogurt Natural
25 Cuines del mon: Índia • Arròs basmati amb verdures • Pollastre* tikka masala  • Fruita del temps	26 • Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades • Botifarra de porc* al forn • Amanida d'enciams i blat de moro • Fruita del temps	27 • Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat* • Truita de pastanaga i patates • Fruita del temps	28 • Cigrons guisats amb verduretes • Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten • Amanida d'enciams i sèsam • Fruita del temps	29 • "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen • Amanida d'enciams i olives • Iogurt Natural

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

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

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

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE CURS 2024-2025

SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Postre de soja	8 · Macarrons marcianos · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11 · Crema de carbassa i porro s/crostonets* · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	12 · Cigrons amb patates i verdures · Truita francesa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	15 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18 FESTA	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons amb carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	22 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · Postre de soja
25 Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* tikka masala s/llet · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	27 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	28 · Cigrons guisats amb verdurettes · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	29 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja

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

NOVEMBRE CURS 2024-2025

SENSE LACTOSA S/LLEGUMS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Carbassa i pastanaga saltada · Llom* amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures de tardor · Pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Postre de soja	8 · Macarrons marcianos · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11 · Crema de carbassa i porro s/crostonets* · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	12 · Crema de verdures de tardor · Truita francesa · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	15 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Gall dindi* a la planxa · Fruita del temps
18 FESTA	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons amb carbonara vegetal s/tofu · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 · Crema de verdures de tardor · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	22 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Tires de pollastre* saltades · Postre de soja
25 Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* a la planxa  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	27 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	28 · Mill amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	29 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'allis · Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i olives · Postre de soja

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 seïtà 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.

CURS 2024-2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
Cous cous integral amb verdures Guisat de gall dindi* amb xampinyons Fruita del temps	Mongetes blanques guisades amb verdures i patata Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures de tardor Hamburguesa de pollastre* Amanida d'enciams i poma Fruita del temps	Arròs a la cassola amb verdures Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i blat de moro Iogurt natural	Macarrons marcianos Truita jardineria Amanida d'enciams i olives Fruita del temps
Crema de carbassa i porro s/crostonets* Carne magra* arrebossada Amanida d'enciams i remolatxa Iogurt natural	Cigrons amb patates i verdures Truita francesa Amanida d'enciams i pipes Fruita del temps	Sopa de peix** amb arròs Ales de pollastre ecològic cruïxents Amanida d'enciams i panses Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Peix de llotja segons les millors captures** Fruita del temps	Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà Fruita del temps
FESTA	Sopa d'au amb pistons i polenta Gall dindi* amb all i julivert Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps	Macarrons amb carbonara vegetal Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps	Crema de llenties vermelles i verdures Truita de patates i ceba Amanida d'enciams i sèsam Fruita del temps	Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata Llavors de llegums i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen Iogurt natural
Cuines del món: Índia Arròs basmati amb verdures Pollastre* tikka masala s/llet  Fruita del temps	Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades Botifarra de porc* al forn Amanida d'enciams i blat de moro Fruita del temps	Espaguetis napolitana Truita de pastanaga i patates Fruita del temps	Cigrons guisats amb verdutetes Peix de llotja segons les millors captures** Amanida d'enciams i sèsam Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'all Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen Amanida d'enciams i olives Iogurt natural

****** 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

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità amb arrebossat especial i salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· Macarrons marcianos · Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Crema de carbassa i porro s/crostonets* · Carn magra* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18	19	20	21	22
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
25	26	27	28	29
Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* tikka masala  · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verduretes · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

S/OUS S/FRUITSSSECS S/KIWI S/PRÉSSEC



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1
				FESTA
4	5	6	7	8
· Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità amb arrebossat especial i salsa de tomàquet · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· Macarrons marcianos · Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)
11	12	13	14	15
· Crema de carbassa i porro s/crostonets* · Carn magra*amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)
18	19	20	21	22
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
Cuines del mon: Índia	25	26	27	28
· Arròs basmati amb verdures · Pollastre* a la planxa  · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Crema de verdures de tardor · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	· Cigrons guisats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps(no kiwi, no préssec)	29
				· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. **El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarició a www.ecomenja.com.

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

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

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

NOVEMBRE

CURS 2024-2025

SENSE PEIX



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	31	1 FESTA
4 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	5 · Mongetes blanques guisades amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures de tardor · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties guisades · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	8 · Macarrons marcianos · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
11 · Crema de carbassa i porro amb crostonets* · Carn magra* arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	12 · Cigrons amb patates i verdures · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	13 · Sopa de verdures amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Fruita del temps	15 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
18 FESTA	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Gall dindi* amb all i julivert · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Trinxat de col i pastanaga · Macarrons carbonara · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	22 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural
25 Cuines del mon: Índia · Arròs basmati amb verdures · Pollastre* tikka masala  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	27 · Espagetis napolitana amb formatge ratllat* · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	28 · Mill amb verdures · Cigrons guisats amb verduretes · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	29 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'allis · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural

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.