

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · Iogurt Natural	· Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros amb crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana - Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardineria · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Iogurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	· Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros amb crostonets* · Seità saltat amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Mill Paulista · Feijoada ("frijoles" amb verdures)  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella s/porc · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota* s/porc, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

HALAL S/LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · Postre de soja	· Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Seità saltat amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Postre de soja	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · FT: Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Postre de soja	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Cous cous Paulista · Feijoada ("frijoles" amb verdures)  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella s/porc · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*s/porc s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · FT: Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i verdures · Estofat de seità amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	· Macarrons marcanos · Tofu marinat · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros amb crostonets* · Seità saltat amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Cigrons guisats amb verdures · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Lleties guisades amb verdures · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardinera · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Tofu guisat amb verdures saltades · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Cous cous Paulista · Feijoada ("frijoles" amb verdures)  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Estofat de lleties amb verdures · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Mongetes guisades amb verdures · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

SENSE FRUITS SECS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam · logurt Natural	· Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025



SENSE FRUITS SECS S/LLENTIES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam · logurt Natural	· Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cítrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · Tires de gall dindi * amb verdures saltades · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	· Macarrons s/gluten marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i blat de moro · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · FT: Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Pit de pollastre* a la planxa · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella vegetal completa Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps

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

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

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

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

SENSE GLUTEN S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	· Macarrons s/gluten marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i blat de moro · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · FT: Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciam · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Pit de pollastre* a la planxa amb amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella vegetal completa Sopa de galets s/gluten · Pilota* s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · Tires de gall dindi * amb verdures saltades · Fruita del temps

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

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

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

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

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

S/LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · Postre de soja	· Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Postre de soja	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · FT: Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Postre de soja	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella completa · Pilota* s/llet, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · FT: Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

S/LACTOSA S/LLEGUMS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	· Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Gall dindi * a la planxa · Amanida d'enciam · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam · Fruita del temps	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Cous cous Paulista · Costelles de porc* amb pebre i oli  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Arròs guisat amb verdures · Pit de pollastre* a la planxa · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · Pilota* s/llet i verdures · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · Tires de gall dindi * amb verdures saltades · 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 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

S/LACTOSA S/VEDELLA (IOGURT SI)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita francesa · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · Iogurt Natural	· Macarrons marcionos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · FT: Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i sèsam · Iogurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · FT: Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel s/cap al·lergen · 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.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	· Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam i sèsam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità amb arrebossat especial i salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella completa Sopa de galets · FT: Pilota*, cigrons i verdures s/cap al-lergen · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro s/crostonets* · Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · 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.

ESCOLA VAIXEL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

GENER

CURS 2024-2025



SENSE OU S/FRUITES S/KIWI S/PRESSEC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam · logurt Natural	· Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros s/crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i blat de moro · logurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardineria s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciam · logurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa 	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Cigrons guisats amb verdures · Seità amb arrebossat especial i salsa quètxup cassola · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Escudella completa Sopa de galets · FT: Pilota*, cigrons i verdures s/cap al-lergen · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	· Crema de porro s/crostonets* · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · 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, 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

GENER

CURS 2024-2025

S/PEIX



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
		· Arròs integral amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i sèsam · Iogurt Natural	· Macarrons marcanos · Tofu marinat · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Crema de carbassa i porros amb crostonets* · Guisat de carn magra* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Cigrons guisats amb verdures · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Pollastre* al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Tofu guisat amb verdures saltades · Amanida d'enciam i sèsam · Iogurt Natural	CUINES DEL MÓN: BRASIL · Feijoada ("frijoles" amb verdures) · Costelles de porc* amb salsa  · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa quètxup cassola · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Escudella completa · Sop de galets · Pilota*, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Mongetes guisades amb verdures · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de porro amb crostonets* · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps

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

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

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

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