

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

FEBRER

CURS 2024-2025



SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	6 · Gratinat* de pastanaga, bleda i patata · Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà · Amanida d'enciams · Fruita del temps
10 · Cous cous amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · Cigrons guisat amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	18 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre * al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana amb fortmage ratllat* · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de vedella amb salsa de peres · Amanida d'enciams · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb verdures · Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
24 · Crema de porros s/crostonets* · Estofat de gall dindi* amb poma · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	26 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	Dijous gras 27 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams · 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

FEBRER

CURS 2024-2025

S/FRUITS SECS S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Crema de verdures · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	6 · Gratinat d' pastanaga, bleda i patata · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps
10 · Cous cous amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · Cigrons guisat amb verdures · Pit de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	18 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre * al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana amb fortmage ratllat* · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de vedella amb salsa de peres · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	21 · Crema de verdures · Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
24 · Crema de porros s/crostonets* · Estofat de gall dindi* amb poma · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	26 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	Dijous gras 27 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams · 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

FEBRER

CURS 2024-2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Crema de lenties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	6 · Gratinat* de pastanaga, bleda i patata · Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
10 · Cous cous amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · Cigrons guisat amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida de enciams i blat de moro* · Fruita del temps
17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	18 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre * al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de vedella amb salsa de peres · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	21 · Lenties guisades amb verdures · Pizza* hortolona amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
24 · Crema de porros amb crostonets* · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	26 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	27 Dijous gras · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i sèsam · 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

FEBRER

CURS 2024-2025



HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	6 · Gratinat* de pastanaga, bleda i patata · Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
10 · Cous cous amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Frankfurt vegetal · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · Cigrons guisat amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	18 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre * al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana amb fortmage ratllat* · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de vedella s/porc amb salsa de peres · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb verdures · Pizza hortolona amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
24 · Crema de porros amb crostonets* · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Seità a la planxa amb salsa de ceba i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	Dijous gras 27 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i sèsam · 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

FEBRER

CURS 2024-2025

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 · Sopa vegetal amb pistons i polenta · Seità rostit amb pipes · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	6 · Gratinat* de pastanaga, bleda i patata · Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
10 · Cous cous amb verdures · Estofat de lleties · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Frankfurt vegetal · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Macarrons marcanos · Tofu guisat amb verdures · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · Cigrons guisats amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	18 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Tofu al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	19 · Espagetis napolitana amb fortmage ratllat* · Guisat de cigrons amb verdures · Amanida d'enciam i magrana · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de seità amb salsa de peres · Amanida d'enciam i sèsam · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb verdures · Pizza* hortolona amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
24 · Crema de porros amb crostonets* · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	25 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Seità a la planxa amb salsa de ceba i pipes · Fruita del temps	26 · Arròs amb tòmaquet · Lleties guisades amb verdures · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	Dijous gras 27 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i sèsam · 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

FEBRER

CURS 2024-2025

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	- Sopa d'au amb pistons i polenta s/gluten - Pollastre* rostit - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Fideus a la cassola s/gluten amb verdures - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps	- Crema de lleties vermelles i porros - Truita de patates i calçots - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	- Gratinat* de pastanaga, bleda i patata - Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps
- Mill amb verdures - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Salsitxes de porc* - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Ous al plat amb salsa de tomàquet - Fruita del temps	- Macarrons marcanos s/gluten - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	- Cigrons guisat amb verdures - Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
- Sopa vegetal amb fideus s/gluten - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i sèsam - logurt Natural	- Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre * al forn amb carbassa i orenga - Fruita del temps	- Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat* - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	- Arròs guisat amb ceba i carbassa - Timbal de vedella s/gluten amb salsa de peres - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	- Lleties guisades amb verdures - Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet - Fruita del temps
- Crema de porros s/crostonets* - Estofat de gall dindi* amb poma - Fruita del temps	- Macarrons s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres - Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i blat de moro* - logurt Natural	Dijous gras - Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures - Truita de patata i botifarra d'ou* - Amanida d'enciams i olives - 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 sèsam - 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

FEBRER

CURS 2024-2025



S/GLUTEN S/LLENTIES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	· Sopa d'au amb pistons i polenta s/gluten · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Fideus a la cassola s/gluten amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	· Crema de verdures · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	· Gratinat* de pastanaga, bleda i patata · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
· Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Macarrons s/gluten marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	· Cigrons guisat amb verdures · Pit de pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
· Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre * al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	· Espaguetis s/gluten napolitana amb formatge ratllat* · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	· Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de vedella s/gluten amb salsa de peres · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	· Crema de verdures · Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
· Crema de porros s/crostonets* · Estofat de gall dindi* amb poma · Fruita del temps	· Macarrons s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	Dijous gras · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patata i botifarra d'ou* · Amanida d'enciams i olives · 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 sèsam · 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

FEBRER

CURS 2024-2025

SENSE LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	- Sopa d'au amb pistons i polenta - Pollastre* rostit - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Fideus a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	- Crema de llenties vermelles i porros - Truita de patates i calçots - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	- Pastanaga, bleda i patata saltada - Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps
- Cous cous amb verdures - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Salsitxes de porc* - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Ous al plat amb salsa de tomàquet - Fruita del temps	- Macarrons marcianos - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i olives - Postre de soja	- Cigrons guisat amb verdures - Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
- Sopa vegetal amb fideus - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i sèsam - Postre de soja	- Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre * al forn amb carbassa i orenga - Fruita del temps	- Espaguetis napolitana s/fortmage ratllat* - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	- Arròs guisat amb ceba i carbassa - Timbal de vedella s/llet amb salsa de peres - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	- Llenties guisades amb verdures - Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet s/formatge* - Fruita del temps
- Crema de porros s/crostonets* - Estofat de gall dindi* amb poma i curri - Fruita del temps	- Macarrons amb xampinyons, oli d'oliva i olives negres - Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i blat de moro* - Postre de soja	Dijous gras - Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures - Truita de patates - Amanida d'enciams i olives - 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 sèsam - 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

FEBRER

CURS 2024-2025

S/LACTOSA HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 - Sopa d'au amb pistons i polenta - Pollastre* rostit - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	4 - Fideus a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	5 - Crema de llenties vermelles i porros - Truita de patates i calçots - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	6 - Pastanaga, bleda i patata saltada - Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps
10 - Cous cous amb verdures - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps	11 - Arròs a la cassola amb verdures - Frankfurt vegetal - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	12 - Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Ous al plat amb salsa de tomàquet - Fruita del temps	13 - Macarrons marcianos - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i olives - Postre de soja	14 - Cigrons guisat amb verdures - Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
17 - Sopa vegetal amb fideus - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i sèsam - Postre de soja	18 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre * al forn amb carbassa i orenga - Fruita del temps	19 - Espaguetis napolitana - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	20 - Arròs guisat amb ceba i carbassa - Timbal de vedella s/porc s/llet amb salsa de peres - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	21 - Llenties guisades amb verdures - Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet s/formatge* - Fruita del temps
24 - Crema de porros s/crostonets* - Estofat de gall dindi* amb poma i curri - Fruita del temps	25 - Macarrons amb xampinyons, oli d'oliva i olives negres - Seità a la planxa amb salsa de ceba i pipes - Fruita del temps	26 - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i blat de moro* - Postre de soja	Dijous gras 27 - Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures - Truita de patates - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	28 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i sèsam - 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

FEBRER

CURS 2024-2025

S/LACTOSA S/LLEGUMS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 - Sopa d'au amb pistons i polenta - Pollastre* rostit - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	4 - Fideus a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	5 - Crema de verdures - Truita de patates i calçots - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	6 - Pastanaga, bleda i patata saltada - Gall dindi* a la planxa - Amanida d'enciams - Fruita del temps
10 - Cous cous amb verdures - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps	11 - Arròs a la cassola amb verdures - Salsitxes de porc* - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	12 - Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Ous al plat amb salsa de tomàquet - Fruita del temps	13 - Macarrons marcanos - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i olives - Postre de soja	14 - Mill amb verdures - Pit de pollastre* a la planxa - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
17 - Sopa vegetal amb fideus - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i sèsam - Postre de soja	18 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre * al forn amb carbassa i orenga - Fruita del temps	19 - Espaguetis napolitana s/fortmage ratllat* - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	20 - Arròs guisat amb ceba i carbassa - Timbal de vedella s/llet amb salsa de peres - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	21 - Crema de verdures - Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet s/formatge* - Fruita del temps
24 - Crema de porros s/crostonets* - Estofat de gall dindi* amb poma i curri - Fruita del temps	25 - Macarrons amb xampinyons, oli d'oliva i olives negres - Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	26 - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i blat de moro* - Postre de soja	Dijous gras 27 - Cous cous amb verdures - Truita de patates - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	28 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i sèsam - 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

FEBRER

CURS 2024-2025



S/LACTOSA S/VEDELLA (IOGURT SI)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	3 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pollastre* rostit · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	6 · Pastanaga, bleda i patata saltada · Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps
10 · Cous cous amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Salsitxes de porc* · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	12 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Ous al plat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Macarrons marcanos · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	14 · Cigrons guisat amb verdures · Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps
17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	18 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Pollastre * al forn amb carbassa i orenga · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Timbal de seità amb salsa de peres · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb verdures · Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet s/formatge* · Fruita del temps
24 · Crema de porros s/crostonets* · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	25 · Macarrons amb xampinyons, oli d'oliva i olives negres · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	26 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	Dijous gras 27 · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i sèsam · 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

FEBRER

CURS 2024-2025



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	- Sopa d'au amb pistons i polenta - Pollastre* rostit - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Fideus a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps	- Crema de lleties vermelles i porros - Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	- Gratinat* de pastanaga, bleda i patata - Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps
- Cous cous amb verdures - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Salsitxes de porc* - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Pollastre* amb salsa de tomàquet - Fruita del temps	- Macarrons marcanos - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	- Cigrons guisat amb verdures - Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
- Sopa vegetal amb fideus - Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i sèsam - logurt Natural	- Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre * al forn amb carbassa i orenga - Fruita del temps	- Espaguetis napolitana amb fortmage ratllat* - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	- Arròs guisat amb ceba i carbassa - Timbal de seità amb salsa de peres - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	- Lleties guisades amb verdures - Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet - Fruita del temps
- Crema de porros s/crostonets* - Estofat de gall dindi* amb poma i curri - Fruita del temps	- Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres - Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i blat de moro* - logurt Natural	Dijous gras - Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures - Truita de patates s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Croquetes de mill i verdures - Amanida d'enciams i sèsam - 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

FEBRER

CURS 2024-2025

S/OU S/FRUITSSÈCS S/KIWI S/PRESSEC



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	- Sopa d'au amb pistons i polenta - Pollastre* rostit - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Fideus a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millors captures** - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Crema de llenties vermelles i porros - Truita de patates i calçots s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Gratinat* de pastanaga, bleda i patata - Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
- Cous cous amb verdures - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Arròs a la cassola amb verdures - Salsitxes de porc* - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Crema de verdures d'hivern - Pollastre amb salsa de tomàquet - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Macarrons marcanos - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	- Cigrons guisat amb verdures - Vegenuggets fets a la cuina*** s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
- Sopa vegetal amb fideus - Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams - logurt Natural	- Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre * al forn amb carbassa i orenga - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Espaguetis napolitana amb fortmage ratllat* - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Arròs guisat amb ceba i carbassa - Timbal de seità amb salsa de peres - Amanida d'enciams - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Llenties guisades amb verdures - Pizza* hortolona especial amb verdures i tomàquet - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)
- Crema de porros s/crostonets* - Estofat de gall dindi* amb poma - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres - Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	- Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i blat de moro* - logurt Natural	Dijous gras - Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures - Truita de patata s/ou amb farina de cigrons - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps (no kiwi, no préssec)	"Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Croquetes de mill i verdures - Amanida d'enciams - 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

FEBRER

CURS 2024-2025



SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	- Sopa d'au amb pistons i polenta - Pollastre* rostit - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	- Fideus a la cassola amb verdures - Mongetes del carai saltades amb all i julivert - Fruita del temps	- Crema de llenties vermelles i porros - Truita de patates i calçots - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	- Gratinat* de pastanaga, bleda i patata - Hamburguesa vegetariana amb quètxup casolà - Amanida d'enciams i sèsam - Fruita del temps
- Cous cous amb verdures - Guisat de gall dindi* amb pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Salsitxes de porc* - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	- Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades - Ous al plat amb salsa de tomàquet - Fruita del temps	- Macarrons marcianos - Tofu guisat amb verdures - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	- Cigrons guisat amb verdures - Vegenuggets fets a la cuina*** - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps
- Sopa vegetal amb fideus - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i sèsam - logurt Natural	- Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata - Pollastre * al forn amb carbassa i orenga - Fruita del temps	- Espaguetis napolitana amb fortmage ratllat* - Guisat de cigrons amb verdures - Amanida d'enciams i magrana - Fruita del temps	- Arròs guisat amb ceba i carbassa - Timbal de vedella amb salsa de peres - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	- Llenties guisades amb verdures - Pizza* hortolona amb verdures i tomàquet - Fruita del temps
- Crema de porros amb crostonets* - Estofat de gall dindi* amb poma i curri - Fruita del temps	- Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres - Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Llenties guisades amb verdures - Amanida d'enciams i blat de moro* - logurt Natural	Dijous gras - Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures - Truita de patata i botifarra d'ou* - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Croquetes de mill i verdures - Amanida d'enciams i sèsam - 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.