

ABRIL

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Espaguetis amb tomàquet · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Mandonguilles vegetals*** a la jardineria · Iogurt Natural

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu