

MAIG

CURS 2020-2021

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
<b>FESTA</b>	· Llenties amb verdures	· Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja	· Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
10	11	12	13	14
· Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja	· Pastís fred de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Guisat de llenties amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb salsitxa* · Fruita del temps
17	18	19	20	21
· Arròs al forn amb sofregit · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Trinxat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Postre de soja	· Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
24	25	26	27	28
<b>FESTA</b>	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç*)	· Amanida de llenties amb remolatxa, tomàquet i olives	· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)	· Sopa vegetal amb mill i cigrons
<b>LOCAL</b>	· Vegenugetts s/lactosa fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Guisat de gall dindi* amb patata i pastanaga · Postre de soja	· Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
31				
· Mongeta tendra amb patata · Croquetes s/lactosa de pollastre amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps				

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

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