

MAIG

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	· Llenties amb verdures	· Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet
LLIURE DISPOSICIÓ	· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	· Peix de llotja segons les millors captures** · logurt Natural	· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
10	11	12	13	14
· Espaguetis napolitana · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	· Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, tonyina 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 · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Trinxat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
24	25	26	27	28
FESTA LOCAL	· Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i pernil dolç*) · Vegenugets fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Amanida de llenties amb remolatxa, tomàquet i olives · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Guisat de gall dindi* amb patata i pastanaga · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
31	/			
· Mongeta tendra amb patata · Croquetes s/ou 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. 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 hamburgueses i vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu