

ABRIL

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Vegenuggets s/lactosa al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · 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 s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i olives · 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 s/lactosa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb xips de patata i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Mandonguilles s/lactosa vegetals*** a la jardineria · 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 mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu