

ABRIL

CURS 2021-2022

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Lenties guisades amb verdures · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
	4	5	6	7
· Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Bròquil i patata al vapor · Fricandó de seità amb patata i xampinyons · Fruita del temps	· Arròs integral amb verdures · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	· Escudella vegetal de galets · Pilota vegetal, verdures cigrons · Fruita del temps	8 Sopa · Crema de lenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

		19	20	21	22
		· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	· Trinxat de bleda, carbassa i patata Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Hummus de lenties amb bastonets i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
	25	26	27	28	29
· Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Col i patata amb oli d'all · seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tó