

ABRIL

CURS 2021-2022

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Lenties guisades amb verdures i xoriço* · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
4 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	5 · Bròquil i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà i amanida amb sèsam torrat · Fruita del temps	6 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	7 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps	8 · Crema de lenties vermelles i porros · Pizza* s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	20 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Fricandó s/gluten de vedella amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	21 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	22 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
25 · Mill amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisades amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	27 · Col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	28 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	29 · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · 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 tu