

ABRIL

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				· Llenties guisades amb verdures i xoriço*
				· Peix de llotja segons les millor captures**
				· Fruita del temps
	4	5	6	7
· Espaguetis napolitana	· Bròquil i patata al vapor	· Arròs integral amb verdures	· Escudella completa Sopa de galets	· Crema de llenties vermelles i porros
· Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà i amanida amb sèsam torrat	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pilota s/ou, verdures i cigrons	· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet
· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
		19	20	21
	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Trinxat de bleda, carbassa i patata	· Macarrons marcianos	· Cigrons guisats amb patata i verdures
	· Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida	· Fricandó de vedella amb pastanaga i xampinyons	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma
	· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
	25	26	27	28
· Cous cous integral amb verdures	· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures	· Col i patata amb oli d'all	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)	· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet
· Estofat de gall dindi* amb poma i curri	· Peix de llotja segons les millor captures**	· Carn magra de porc* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga	· Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida	· Peix de llotja segons les millor captures**
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· 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