

ABRIL

CURS 2021-2022

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	8
· Espaguetis napolitana	· Bròquil i patata al vapor	· Arròs integral amb verdures	· Escudella completa Sopa de galets	· Crema de llenties vermelles i porros	
· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà i amanida amb sèsam torrat	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pilota*, 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	22
	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Trinxat de bleda, carbassa i patata	· Macarrons marcianos	· Cigrons guisats amb patata i verdures	
	· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives	· Timbal de vedella* amb salsa de peres	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats	
	· Iogurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	
	25	26	27	28	29
· Cous cous integral amb verdures	· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures	· Col i patata amb oli d'all	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)	FESTA	
· Estofat de gall dindi* amb poma i curri	· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa	· Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga	· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida	LLIURE DISPOSICIÓ	
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Iogurt Natural	· 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