

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'espinacs 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                       |    |
| · logurt Natural                                      | · Fruita del temps   | · Fruita del temps  | · Fruita del temps  | · Fruita del temps   |    |
| <b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>                      |  |   |   |  |    |
|   |  | 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 |    |
|   | · logurt 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)           | <b>FESTA</b>   |    |
| · 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 | <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>   |    |
| · Fruita del temps                                    | · Fruita del temps   | · logurt 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](http://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](http://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