

MAIG

CURS 2021-2022

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
<b>FESTA</b>	· Amanida de lleties amb remolatxa, tomàquet i olives	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga	· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls	· Fideus integrals a la cassola amb verdures
<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	· Pit de gall dindi* a la planxa amb amanida d'enciams i olives	· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga	· Pollastre al forn amb tomàquet	· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida
	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural
9	10	11	12	13
· Mongeta tendra amb patata	· Cigrons estofats amb patates i verdures	· Sopa vegetal amb mill i mongeta del carai	· Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet	· Arròs integral a la cassola amb verdures
· Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida	· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet	· Gall dindi* guisat amb poma i curri	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida
· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
16	17	18	19	20
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Trinxat de col amb patata	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Sopa d'au amb galets i polenta	· Crema de carbassó amb crostonets
· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma	· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
23	24	25	26	27
· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)	· Lleties guisades amb patata i verdures	· Sopa de peix** amb arròs	· Macarrons marcianos	· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i olives)
· Mandonguilles s/ou a la jardineria	· Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes	· Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amb xips de patata	· Vegenugets s/ou fets a la cuina*** al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Batut amb maduixes del Maresme	· Fruita del temps	· Fruita del temps
30	31			
· Mongeta tendra amb patata	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets			
· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga	· Pollastre guisat amb patata i xampinyons			
· 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 i vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu