

MAIG

CURS 2021-2022

**S/LACTOSA**

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