



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1: · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
4: · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5: · Llenties guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6: · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7: · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural	8: · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb xampinyons · Fruita del temps
11: · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata amb pipes · Guisat de seità · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	12: · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13: · Sopa de verdures** amb arròs · Tofu marinat · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14: · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Mongetes saltades amb patates, all i julivert · Fruita del temps	15: · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18: · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties guisades · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19: · Sopa de verdures amb pistons, polenta i cigrons · Estofat de seità amb all, julivert i pastanaga · Fruita del temps	20: · Trinxat de col i pastanaga · Macarrons a la carbonara vegetal · Amanida d'enciams i nap rallats · Fruita del temps	21: · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22: · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.