



MARÇ

CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i verdures (ceba, all, carbassa, porro) · Croquetes de mill i verdures (pastanaga, porro, ceba, herbes provençals) al forn · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural (sense sucre)
4 · Arròs integral guisat amb ceba i carbassa · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural (sense sucre)	5 · Bròquil, coliflor i patata · Cigrons estofats amb verdures (pebrot, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	6 · Sopa vegetal amb polenta (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) · Fricandó de seità amb xampinyons · Fruita del temps	7 · Macarrons integrals amb salsa de tomàquet · Lleties guisades amb verdures (carbassa, pastanaga, ceba) · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	8 · "Trinxat" de bleda, carbassa i coliflor · Vegenugetts fets a la cuina (porro, bròquil, xampinyons) al forn*** · Amanida d'enciams · Fruita del temps
11 · Crema de carbassa i porro amb crostonets integrals · Seità amb salsa de ceba, xampinyons i pipes de gira-sol · Fruita del temps	12 · Espaguetis integrals marcianos (ceba, espinac) · Truita paisana (ceba, patata, coliflor) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	13 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb xampinyons · Amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural (sense sucre)	14 · Sopa de verdures (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) amb mill integral · Mongeta del carai saltada amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet, pebre vermell, bròquil, porro) · Fruita del temps	15 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de lleties i mill integral (carbassa, pastanaga, ceba, tomàquet) · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
18 · Crema de verdures d'hivern (carbassa, coliflor, porro, ceba, all) · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** (cigrons, arròs, ceba, pastanaga) · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	19 · Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	20 · Lleties amb verdures (ceba, pastanaga, all, tomàquet) i patates · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	21 · Arròs integral tricolor (pastanaga, bròquil i olives) · Tofu marinat, amb xampinyons · Amanida d'enciam i tomàquet · Iogurt Natural (sense sucre)	22 · Sopa de verdures (nap, xirivía, porro, api, col, fonoll, carbassa) i mill integral · Cigrons saltats amb verdures (all, tomàquet, ceba, porro, bleda, pastanaga) · 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 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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