



MARÇ CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				0 1 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
4 · Macarrons amb salsa napolitana · Truita de pastanaga · 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 amb salsa de tomàquet · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt natural	8 · Cous cous amb verdures · Fricandó de tofu amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata amb pipes · Estofat de seità · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt natural	12 · Sopa de verdures** amb arròs · Truita jardinera · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Cigrons amb verdures · 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 · Pizza* Hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Mandonguilles vegetals amb salsa de ceba · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa de verdures amb pistons, polenta i cigrons · Guisat de seità amb 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 patates i ceba · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · logurt natural

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