



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongetes del carai guisades amb verdures · Llom a la planxa* · Amanida d'enciams · Fruita del temps 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties (s/gluten) i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten carbonara · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** 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 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.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.