



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

## 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* Les hamburgueses, vegegnuggets 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.