ESCOLA EL TURÓ - BIGUES I RIELLS DEL FAI

GENER **CURS 2025 - 2026**

OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de formatge · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	9 · Macarrons marcianos · Vegenuggets fets a la cuina · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps
12 · Crema de verdures d'hivern · Llenties saltades amb verduretes · Fruita del temps	13 · Espaguetis amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	14 · Arròs 3 delícies (pastanaga, bròquil i olives) · Cigrons estofats · Amanida d'enciams i pipes · Iogurt Natural	15 ·"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Guisat de seità amb moniato i pipes · Fruita del temps	16 · Mongeta blanca guisada amb verdures · Croquetes de mill i verdures fetes a la cuina · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
19 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	20 **FESTA**	21 ***CUINES DEL MON: TURQUIA*** · *Cous cous turc* · *Durum de falafel* · Fruita del temps	22 · Llenties guisades amb verdures · Hamburguesa vegetal amb formatge · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Salsitxes vegetals · Fruita del temps
26 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i nap ratllat · Iogurt Natural	27 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Estofat de llenties · Fruita del temps	28 · Crema de porro amb crostonets · Tofu guisat amb ceba i carbassa · Fruita del temps	29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	30 · Escudella - Sopa vegetal de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista Nº 483 ASNADI

***** Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s 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, vegenuggets 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 i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.