

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

FEBRER

CURS 2025 - 2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita) · Tofu guisat amb ceba i patata · Fruita del temps	3 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de patates i calçots · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Fideus a la cassola amb verdures · Estofat de cigrons · Fruita del temps	5 · Sopa vegetal amb pistons · Mongetes guisades amb salsa de poma · Iogurt Natural	6 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata · Lasanya de llenties gratinada amb beixamel · Fruita del temps
9 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Mandonguilles amb salsa de ceba · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Cigrons guisats amb curri · Fruita del temps	11 · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties estofades · Fruita del temps	12 DIJOUS GRAS · Mongeta blanca guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Espirals marcianos · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i panses · Iogurt Natural
16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 · Sopa vegetal amb fideus · Truita de formatge · Amanida d'enciams i sèsam · Iogurt Natural	18 · Gratinat de carbassa, bleda i patata · Mongetes saltades amb xips de moniato · Fruita del temps	19 · Espaguetis napolitana amb formatge ratllat · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de gira-sol · Fruita del temps	20 · Llenties guisades amb verdures · Pizza hortolana gratinada amb mozzarella · Fruita del temps
23 · Crema de porros amb crostonets · Guisat de tofu amb curri i sèmola de blat · Fruita del temps	24 · Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur · Salsitxes vegetals al forn · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	25 · Arròs amb ceba i pastanaga · Estofat de mongeta blanca · Iogurt Natural	26 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patates i ceba · Amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge ratllat · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 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@ i asseguruem 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 seïtà 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.