

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

MARÇ

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa amb crostonets - Salsitxes vegetals amb patates al forn - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	3 - Sopa de verdures amb arròs - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciam i panses - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, carbassa i patata - Estofat de llenties amb xampinyons - Fruita del temps	5 - Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Guisat de cigrons amb verdures - logurt Natural	6 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
9 - Macarrons salsa de formatge i olives negres - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams i escarola - Fruita del temps	10 - Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita) - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	11 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Seità al forn amb salsa agredolça - logurt Natural	12 - Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Guisat de llenties - Fruita del temps	13 - Sopa vegetal amb meravella - Vegenuggets fets a la cuina - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps
16 - Cous cous amb verdures - Tofu guisat amb ceba i prunes - Fruita del temps	17 - Tallarines amb salsa pesto - Truita jardinera - Amanida d'enciams i blat de moro - Fruita del temps	18 - Arròs amb salsa de tomàquet - Cigrons saltats amb espinacs i panses - Fruita del temps	19 - Llenties guisades amb verdures - Seità amb herbes provençals - logurt Natural	20 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps
23 - Sopa minestrone - Mandonguilles vegetals amb salsa - logurt Natural	24 - Cigrons estofats amb verdures - Truita de formatge - Amanida d'enciams - Fruita del temps	25 - Espirals amb salsa de carbassa amb formatge ratllat - Mongetes saltades amb remolatxa i pipes de gira-sol - Fruita del temps	26 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Seità arrebossat - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	27 - Crema de verdures de primavera - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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@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.