

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 • Crema de carbassa • Salsitxes de porc amb patates al forn • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	3 • Sopa de peix 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 gall dindi amb xampinyons • Fruita del temps	5 • Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet • Peix segons la temporada • Amanida d'enciams i sèsam • Postre de soja	6 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
9 • Macarrons salsa de tomàquet i olives negres • Truita de patata i calçots • Amanida d'enciams i escarola • Fruita del temps	10 • Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita) • Peix segons la temporada • Amanida d'enciam i germinats • Fruita del temps	11 • Cigrons guisats amb patata i verdures • Costelles de porc al forn amb salsa agredolça • Postre de soja	12 • Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat • Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup cassola • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	13 • Sopa vegetal amb meravella • Vegenuggets fets a la cuina s/ cap al·lergen • Amanida d'enciams i panses • Fruita del temps
16 • Cous cous amb verdures • Gall dindi guisat amb ceba i prunes • Fruita del temps	17 • Tallarines amb salsa pesto s/ cap al·lergen • Truita jardineria • Amanida d'enciams i blat de moro • Fruita del temps	18 • Arròs amb salsa de tomàquet • Peix segons la temporada • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	19 • Llenties guisades amb xoriço i verdures • Pernillets de pollastre amb herbes provençals • Postre de soja	20 • "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Hamburguesa de vedella • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps
23 • Sopa minestrone • Pollastre a la llimona amb canyella • Postre de soja	24 • Cigrons estofats amb verdures • Truita de verdures • Amanida d'enciams i remolatxa • Fruita del temps	25 • Espirals amb salsa de carbassa s/ llet • Peix segons la temporada • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	26 • Arròs guisat amb ceba i pastanaga • Carn magra arrebossada • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	27 • Crema de verdures de primavera • Lasanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/ llet • Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

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.