



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 • Crema de carbassa • Salsitxes de porc* amb patates al forn • Fruita del temps	3 • Sopa de peix** amb arròs • Truita de verdures de temporada • Amanida d'enciam i pastanaga • Fruita del temps	4 • "Trinxat" de bleda, carbassa i patata • Estofat de gall dindi* amb xampinyons • Postre de soja	5 • Espaguetis amb salsa napolitana • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i olives* • Fruita del temps	6 • Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures • Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen • Amanida d'enciams i remolatxa • Fruita del temps
9 • Macarrons amb salsa de tomàquet • Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga • Amanida d'enciams • Fruita del temps	10 • Cigrons guisats amb patata i verdures • Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça • Fruita del temps	11 • Arròs 3 delícies (carbassa, olives* i truita) • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciam i germinats • Fruita del temps	12 • Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat • Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà • Amanida d'enciams i poma • Postre de soja	13 • Sopa vegetal amb galets • Vegburger vegetal s/cap al·lergen • Amanida d'enciams i panses • Fruita del temps
16 • Cous cous amb verdures • Gall dindi* guisat amb ceba • Postre de soja	17 • Tallarines amb salsa pesto s/cap al·lergen • Truita jardinera • Amanida d'enciams i blat de moro* • Fruita del temps	18 • Arròs amb salsa de tomàquet • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i pipes • Fruita del temps	19 • Lenties guisades amb xoriço* i verdures • Pernilets de pollastre* amb herbes provençals • Fruita del temps	20 • "Trinxat" de col i patata amb oli d'all • Hamburguesa de vedella • Amanida d'enciams i escarola • Fruita del temps
23 • Sopa minestrone • Pollastre* a la llimona • Fruita del temps	24 • Cigrons estofats amb verdures • Truita de patata i calçots • Amanida d'enciams i remolatxa • Fruita del temps	25 • Arròs guisat amb ceba i pastanaga • Carn magra* arrebossada • Amanida d'enciams i olives* • Postre de soja	26 • Espirals amb salsa de carbassa s/llet • Peix de llotja segons les millors captures** • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	27 • Crema de verdures de primavera • Mandonguilles vegetals amb salsa • Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* 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. 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.

*** 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 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.