

ESCOLA EL TURÓ - 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 verdures · Amanida d'enciam i pastanaga · 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, tomàquet · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i sèsam · Postre de soja	6 FESTA LLIURE ELECCIÓ
9 · Macarrons salsa de tomàquet i olives negres · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · 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 casolà · 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 jardinera · 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 · Pernilets 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 patata i calçots · 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		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.