

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

ABRIL

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

VACANCES DE SETMANA SANTA	6 - Macarrons amb salsa napolitana - Truita de formatge - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	7 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Vegburguer vegetal amb formatge - Amanida d'enciams i remolatxa - Fruita del temps	8 - Arròs a la cassola amb verdures - Llenties guisades amb verdures - logurt Natural	9 - Bròquil, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Seità arrebossat amb quètxup casolà - Fruita del temps
13 - Espaguetis amb salsa carbonara vegetal - Truita d'espínacs frescos - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	14 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa vegetal - Amanida d'enciams i blat de moro - Fruita del temps	15 - Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives) - Llenties saltades amb verduretes - Fruita del temps	16 - Sopa vegetal amb pistons - Estofat de cigrons - logurt Natural	17 - Vichyssoise de mongeta blanca i porro - Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge* - Fruita del temps
20 - Fideus integrals a la cassola amb verdures - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural	21 - Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Tofu rostit amb ceba i porro - Fruita del temps	22 - Arròs amb salsa de tomàquet - Mongetes saltades amb all i julivert - Fruita del temps	23 - Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates - Cigrons saltats amb espínacs i panses - Fruita del temps	24 - Llenties guisades amb verdures - Croquetes de mill fetes a la cuina - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps
27 - Arròs guisat amb ceba i carbassa - Estofat de tofu al curri - Fruita del temps	28 - Macarrons amb salsa pesto - Mongetes guisades - Fruita del temps	29 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	30 FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	1

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 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.