

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

ABRIL

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

VACANCES DE SETMANA SANTA	6 · Macarrons s/gluten amb salsa napolitana · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	7 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Vegburguer vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	8 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix segons la temporada cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i panses · logurt Natural	9 · Bròquil, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Escalopa de pollastre amb arrebossat especial i quètxup casolà · Fruita del temps
13 · Espaguetis s/gluten amb salsa carbonara · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de pollastre · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	15 · Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix segons la temporada cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	16 · Sopa d'au amb pistons s/gluten · Llom de porc amb salsa de ceba · logurt Natural	17 · Vichyssoise de mongeta blanca i porro · Pizza especial amb tomàquet, pernil dolç i formatge · Fruita del temps
20 · Fideus s/gluten a la cassola amb costelló i salsitxa · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	21 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Pollastre rostit amb ceba i porro · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix segons la temporada cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	23 · Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates · Estofat de carn magra amb pastanaga · Fruita del temps	24 · Llenties s/gluten guisades amb verdures · Croquetes de mill** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Gall dindi* a la planxa amb verduretes · Fruita del temps	28 · Macarrons s/gluten amb salsa pesto · Peix segons la temporada cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · 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@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.