

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

ABRIL

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

VACANCES DE SETMANA SANTA	6 - Macarrons amb salsa napolitana - Truita de verdures - 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 - Amanida d'enciams i panses - Postre de soja	9 - Bròquil, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Escalopa de pollastre 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 - Hamburgueses de pollastre - Amanida d'enciams i blat de moro - Fruita del temps	15 - Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives) - Peix segons la temporada - Amanida d'enciams i nap ratllat - Fruita del temps	16 - Sopa d'au amb pistons - Llom de porc amb salsa de ceba - Postre de soja	17 - Vichyssoise de mongeta blanca i porro - Pizza* especial amb pernil dolç i tomàquet s/formatge - Fruita del temps
20 - Fideus integrals a la cassola amb costelló i salsitxa - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i remolatxa - Postre de soja	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 - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	23 - Col-i-flor, carbassa i patates al forn - Estofat de carn magra amb pastanaga - Fruita del temps	24 - Llenties 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 - Estofat de gall dindi al curri - Fruita del temps	28 - Macarrons amb salsa pesto s/cap al·lergen - Peix segons la temporada - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	29 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i olives - Postre de soja	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.