

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

ABRIL

CURS 2025-2026



SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

VACANCES DE SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
	· Macarrons amb salsa napolitana · Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Vegburguer vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i panses · logurt Natural	· Bròquil, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Escalopa de pollastre amb arrebossat especial i quètxup casolà · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Espaguetis amb salsa carbonara · Truita d'espínacs frescos s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburgueses de pollastre · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps	· Arròs tres delícies (pastanaga, bròquil i olives) · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	· Sopa d'au amb pistons · Llom de porc amb salsa de ceba · logurt Natural	· Vichyssoise de mongeta blanca i porro · Pizza especial amb tomàquet, pernil dolç i formatge · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Fideus integrals a la cassola amb costelló i salsitxa · Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Pollastre rostit amb ceba i porro · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates · Estofat de carn magra amb pastanaga · Fruita del temps	· Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill fetes a la cuina · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27	28	29	30	1
· Arròs guisat amb ceba i carbassa · Estofat de gall dindi al curri · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa pesto · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Cigrons guisats amb verdures · logurt Natural	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	

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.