



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA	6 - Macarrons integrals amb salsa napolitana - Truita de verdres - Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* - Fruita del temps	7 - Cigrons guisats amb patata i verdres - Vegburguer vegetal s/cap al·lergen - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	8 - Arròs integral a la cassola amb verdres - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciams, cogombres i sèsam - Fruita del temps	9 - Bleda, carbassa i mongeta de Sta. Pau amb sèsam torrat - Escalopa de pollastre* arrebossat amb quètxup casolà - Amanida d'enciams, escarola i blat de moro* - Postre de soja
13 - Espaguetis integrals amb salsa carbonara vegetal - Truita d'espínacs frescos - Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes - Fruita del temps	14 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa de pollastre* - Amanida d'enciams, escarola, espínacs i olives* - Fruita del temps	15 - Arròs integral caldós amb llenties i verdres - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro* - Fruita del temps	16 - Pastís de patates amb tomàquet i olives* - Estofat de carn magra* amb carbassa - Postre de soja	17 - Vichissoise de mongeta de Sta. Pau i porro - Pizza* especial amb tomàquet i pernil dolç* s/formatge* - Fruita del temps
20 - Crema de verdres de primavera amb llavors de carbassa torrades - Pollastre* rostí amb ceba, porro i patates - Fruita del temps	21 - Fideus a la cassola amb costelló* i salsitxa* - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams, meravella, cogombres i sèsam - Postre de soja	22 - Arròs integral amb cigrons i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, espínacs, germinats i panses - Fruita del temps	23 - Col-i-flor, carbassa i patates al vapor, amb oli d'oliva - Llom de porc* amb salsa de ceba - Fruita del temps	24 - Llenties guisades amb verdres - Croquetes de mill *** fetes a la cuina s/cap al·lergen - Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps
27 - Bròquil, coliflor, pastanaga i patata - Estofat de pollastre* al curri - Amanida d'enciams, olives*, meravella i cogombres - Postre de soja	28 - Macarrons integrals amb salsa pesto s/cap al·lergen - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets - Fruita del temps	29 "Amanida a la teva mida" - Truita de patata i ceba - Humus amb bastonets de pa* i pastanaga - Fruita del temps	30 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	1

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, 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, veguenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seït ni tofu.

Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.