



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA	6 · Macarrons integrals amb salsa napolitana · Pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* · Fruita del temps	7 · Cigrons guisats amb patata i verdures · 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 verdures · 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* amb arrebossat especial i quètxup casolà · Amanida d'enciams, escarola i blat de moro* · logurt natural sense sucre
13 · Espaguetis integrals amb salsa carbonara vegetal · Llom* a la planxa · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* · Fruita del temps	15 · Arròs integral caldós amb lleties i verdures · 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 · logurt natural sense sucre	17 · Vichissoise de mongeta de Sta. Pau i porro · Pizza* especial amb tomàquet, pernil dolç* i formatge* · Fruita del temps
20 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Pollastre* rostit amb ceba, porro i patates · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló* i salsitxa* · Mandonguilles vegetals en salsa · Amanida d'enciams, meravella, cogombres i sèsam · logurt natural sense sucre	22 · Arròs integral amb cigrons i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, espinacs, 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 · Lleties guisades amb verdures · Croquetes de mill *** fetes a la cuina · 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 · logurt natural sense sucre	28 · Macarrons integrals amb salsa pesto · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · Fruita del temps	29 · "Amanida a la teva mida" · Llom* a la planxa · Hummus 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtà 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.