



**OVOLACTOVEGETARIÀ**

| DILLUNS                                                                                                                                                                                      | DIMARTS                                                                                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                                                                                  | DIJOUS                                                                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>                                                                                                                                                             | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>Truita de formatge*</li> <li>Amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                  | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>Vegburger vegetal amb formatge</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Amanida d'enciams i panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>Seità arrebossat amb quètxup casolà</li> <li>logurt Natural</li> </ul>                              |
| <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>Truita d'espinacs frescos</li> <li>Amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>Hamburguesa vegetal</li> <li>Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>logurt Natural</li> </ul>  | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>Llenties saltades amb verdutetes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                          | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal amb pistons</li> <li>Estofat de cigrons</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                                       | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise de mongeta del ganxet i porro</li> <li>Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                               |
| <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>Tofu rostit amb ceba i porro</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>  | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>Truita de pastanaga i patates</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Mongetes saltades amb all i julivert</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                           | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates</li> <li>Cigrons saltats amb espinacs i panses</li> <li>logurt Natural</li> </ul>                   | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Croquetes de mill *** fetes a la cuina</li> <li>Amanida d'enciams, pipes i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>Estofat de tofu al curri</li> <li>logurt Natural</li> </ul>                                       | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa pesto</li> <li>Mongetes guisades</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                                           | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Truita de patata i ceba</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                  | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures amb galets</li> <li>Mandonguilles vegetals amb salsa de peres</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                             | <p>1</p>                                                                                                                                                                                                         |

**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](http://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](http://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 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.