



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA 6	· Macarrons s/gluten amb salsa napolitana · Truita de formatge* · 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 de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps 9	· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Escalopa de pollastre* amb arrebossat especial i quètxup casolà · Iogurt Natural 10
· Espaguetis s/gluten amb salsa carbonara · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 13	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural 14	· Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps 15	· Sopa d'au amb pistons s/gluten · Estofat de carn magra* amb patates · Fruita del temps 16	· Vichyssoise de mongeta del ganxet i porro · Pizza*especial amb tomàquet, pernil dolç* i formatge* · Fruita del temps 17
· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Pollastre* rostit amb ceba i porro · Fruita del temps 20	· Fideus s/gluten a la cassola amb costelló* i salsitxa* · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 21	· Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 22	· Col-i-flor i patates gratinades amb beixamel s/gluten · Llom de porc* amb salsa de ceba · Iogurt Natural 23	· Llenties s/gluten guisades amb verdures · Croquetes de mill *** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps 24
· Arròs guisat amb ceba i carbassa · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams · Iogurt Natural 27	· Macarrons s/gluten amb salsa pesto · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 28	· Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps 29	· Sopa de verdures amb galets s/gluten · Timbal de vedella s/cap al·lergen amb salsa de peres · Fruita del temps 30	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 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.