



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA	6 · Macarrons amb salsa napolitana · Truita de verdres · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	7 · Cigrons guisats amb patata i verdres · Vegburguer vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	8 · Arròs a la cassola amb verdres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	9 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Escalopa de pollastre* arrebossada amb quètxup casolà · Postre de soja
13 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i blat de moro* · Postre de soja	15 · Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i nap ratllat · Fruita del temps	16 · Sopa d'au amb pistons · Estofat de carn magra* amb patates · Fruita del temps	17 · Vichyssoise de mongeta del ganxet 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* rostit amb ceba i porro · Fruita del temps	21 · Fideus a la cassola amb costelló* i salsitxa* · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	23 · Col-i-flor i patates al forn · Llom de porc* amb salsa de ceba · Postre de soja	24 · Llenties guisades amb verdres · Croquetes de mill *** fetes a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Estofat de gall dindi* al curri · Amanida d'enciams · Postre de soja	28 · Macarrons amb salsa pesto s/cap al·lergen · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdres · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	30 · Sopa de verdres amb galets · Timbal de vedella s/cap al·lergen amb salsa de peres · Fruita del temps	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 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.