



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA 6	7 · Macarrons s/gluten amb salsa napolitana · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	8 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Vegburguer vegetal s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	9 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	10 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Ales de pollastres ecològic cruixents amb quètxup casolà · Iogurt Natural
13 · Espaguetis s/gluten amb salsa carbonara · Truita d'espinacs 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* · Iogurt Natural	15 · 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	16 · Sopa d'au amb pasta s/gluten · Estofat de carn magra* amb patates · Fruita del temps	17 · Vichyssoise de mongeta del ganxet 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 i porro · Fruita del temps	21 · Fideus s/gluten 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 millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	23 · Gratinat amb col·i-flor, carbassa i patates · Llom de porc* amb salsa de ceba · Fruita del temps	24 · Mongetes guisades amb verdures · 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 · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams · Iogurt Natural	28 · Macarrons s/gluten amb salsa pesto · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	29 · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	30 · Sopa de verdures amb galets s/gluten · 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, 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.