



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 - Crema de carbassa - Hamburguesa vegetal gratinada amb ceba caramel·litzada - 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 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Escalopa de pollastre* amb arrebossat especial - Amanida d'enciams i remolatxa - logurt Natural
13 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Hamburguesa de pollastre* - Amanida d'enciams i blat de moro* - Fruita del temps	14 - Espaguetis s/gluten amb salsa carbonara - Truita d'espínacs frescos - Xips de remolatxa - Fruita del temps	15 - Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	16 - Sopa d'au amb pistons s/gluten - Estofat de carn magra amb patates - logurt Natural	17 - Vichyssoise 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 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 - logurt Natural	22 - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams i poma - Fruita del temps	23 - Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates - Llom de porc amb salsa de ceba - Fruita del temps	24 - 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
27 - Arròs guisat amb ceba i carbassa - Gall dindi a la planxa amb verdures saltades - logurt 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 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	1



Hola, som en **Roger Solé del Petit Bané**, pagès ecològic, i la **Nani Moré de "CINC"**, obrador ecològic de productes de proteïna vegetal.

Tots dos ens hem agermanat amb l'Escola Pérez Sala i Ecomenja, i tots dos treballam molt a prop de l'escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.elpetitbane.com / www.cinc.bio) als menús de l'Escola Pérez Sala. Juntament amb altres pàgesos/es i productors/es, planifiquem cultius i compres amb Ecomenja. Aquests propers mesos, gràcies a l'agermanament amb l'Escola i Ecomenja, veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures, proteïna vegetal...) destacats en un altre color.

Remolatxa i Hamburguesa vegetal

Perquè, ara que ja ens coneixeu, també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'escola.

Bon profit!

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, 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.