

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
6 VACANCES DE SETMANA SANTA	7 · Macarrons amb salsa napolitana · Truita de verdures · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	8 · Crema de carbassa · Hamburguesa vegetal s/gratinat amb ceba caramel·litzada · Fruita del temps	9 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	10 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Escalopa de pollastre* arrebossat · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja
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 amb salsa carbonara vegetal · Truita d'espínacs Xips de remolatxa · Fruita del temps	15 · Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	16 · Sopa d'au amb pistons · Estofat de carn magra amb patates · Postre de soja	17 · Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro · Pizza* especial amb pernil dolç* i tomàquet s/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 integrals a la cassola amb costelló* i salsitxa* · Truita de pastanaga i patates · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	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, carbassa i patates al forn · Llom de porc amb salsa de ceba · Fruita del temps	24 · Llenties 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 · 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 verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps	30 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	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, 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.



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 treballem molt a prop de l'escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.eipetitbane.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!