



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA	6 - Macarrons amb salsa napolitana - Truita de formatge - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	7 - Crema de carbassa amb crostonets* - Hamburguesa vegetal gratinada amb ceba caramel·litzada - Fruita del temps	8 - Arròs a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps	9 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Escalopa de pollastre* arrebossat - 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 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** - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps	16 - Sopa d'au amb pistons - Estofat de carn magra* amb ceba i patates - logurt Natural
	20 - Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Pollastre* rostí 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 - logurt Natural	22 - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - 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
	27 - Arròs guisat amb ceba i carbassa - Estofat de gall dindi* al curri - logurt Natural	28 - Macarrons amb salsa pesto - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams i sèsam - 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 pagesos/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, 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.