



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
VACANCES DE SETMANA SANTA	6 - Macarrons amb salsa napolitana - Truita de verdures - Amanida d'enciams, pipes i pastanaga - Fruita del temps	7 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Vegburguer vegetal s/cap al·lergen - Amanida d'enciams, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	8 - Arròs a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciams, panses i poma - Fruita del temps	9
13 - Espaguetis amb salsa carbonara vegetal - Truita d'espinacs frescos - Amanida d'enciams, pipes i olives* - Fruita del temps	14 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Hamburguesa de pollastre* - Amanida d'enciams, blat de moro* i nap ratllat - Postre de soja	15 - Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives*) - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciams, poma i escarola - Fruita del temps	16 - Sopa d'au amb pistons - Estofat de carn magra* amb patates - Fruita del temps	17
20 - Crema de verdures 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, remolatxa i poma - Fruita del temps	22 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, pastanaga i blat de moro* - Fruita del temps	23 - Col-i-flor, carbassa i patates al forn - Llom de porc* amb salsa de ceba - Postre de soja	24
27 - Arròs guisat amb ceba i carbassa - Estofat de gall dindi* al curri - Postre de soja	28 - Macarrons amb salsa pesto s/cap al·lergen - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, pastanaga i poma - Fruita del temps	29 - Cigrons guisats amb verdures - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams, olives i remolatxa* - Fruita del temps	30 - Sopa de verdures 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, 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.