

# ESCOLA EL TURÓ - BIGUES I RIELLS DEL FAI

ABRIL

CURS 2025-2026



## OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

## VACANCES DE SETMANA SANTA

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b></p>                                                                                                                                                                      | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de formatge</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>         | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Vegburguer vegetal amb formatge</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                       | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Seità arrebossat amb quètxup casolà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                   |
| <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa carbonara vegetal</li> <li>· Truita d'espínacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetal</li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Llenties saltades amb verduretes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                             | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb pistons</li> <li>· Estofat de cigrons</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                                         | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise de mongeta blanca i porro</li> <li>· Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                            |
| <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Croquetes vegetals amb salsa i verduretes</li> <li>· logurt Natural</li> </ul> | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Mongetes saltades amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                              | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates</li> <li>· Cigrons saltats amb espínacs i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill*** fetes a la cuina</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i carbassa</li> <li>· Estofat de llenties</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                    | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa pesto</li> <li>· Mongetes guisades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                             | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                      | <p>30</p> <p><b>FESTA DE LLIURE ELECCIÓ</b></p>                                                                                                                                        | <p>1</p>                                                                                                                                                                                                        |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pagesos i asseguruem 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](http://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 i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.