

# ESCOLA EL TURÓ - BIGUES I RIELLS DEL FAI

ABRIL

CURS 2025-2026

SENSE OU



| DILLUNS                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                           | DIJOUS                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |
| <b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>                                                                                                   | 6<br>· Macarrons integrals amb salsa napolitana<br>· Gall dindi a la planxa<br>· Amanida d'enciams i pipes<br>· Fruita del temps           | 7<br>· Cigrons guisats amb patata i verdures<br>· Vegburguer vegetal amb formatge<br>· Amanida d'enciams i remolatxa<br>· Fruita del temps         | 8<br>· Arròs a la cassola amb verdures<br>· Peix segons la temporada<br>· Amanida d'enciams i panses<br>· Iogurt Natural | 9<br>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat<br>· Escalopa de pollastre amb arrebossat especial i quètxup casolà<br>· Fruita del temps |
| 13<br>· Espaguetis amb salsa carbonara<br>· Tires de gall dindi saltades<br>· Amanida d'enciams i pipes<br>· Fruita del temps      | 14<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br>· Hamburgueses de pollastre<br>· Amanida d'enciams i blat de moro<br>· Fruita del temps | 15<br>· Arròs tres delícies (pastanaga, bròquil i olives)<br>· Peix segons la temporada<br>· Amanida d'enciams i nap ratllat<br>· Fruita del temps | 16<br>· Sopa d'au amb pistons<br>· Llom de porc amb salsa de ceba<br>· Iogurt Natural                                    | 17<br>· Vichyssoise de mongeta blanca i porro<br>· Pizza especial amb tomàquet, pernil dolç i formatge<br>· Fruita del temps                         |
| 20<br>· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades<br>· Pollastre rostit amb ceba i porro<br>· Iogurt Natural | 21<br>· Fideus a la cassola amb costelló i salsitxa<br>· Gall dindi a la planxa<br>· Amanida d'enciams i remolatxa<br>· Fruita del temps   | 22<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br>· Peix segons la temporada<br>· Amanida d'enciams i poma<br>· Fruita del temps                              | 23<br>· Gratinat amb col-i-flor, carbassa i patates<br>· Estofat de carn magra amb pastanaga<br>· Fruita del temps       | 24<br>· Llenties guisades amb verdures<br>· Croquetes de mill*** fetes a la cuina<br>· Amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps              |
| 27<br>· Arròs guisat amb ceba i carbassa<br>· Estofat de gall dindi al curri<br>· Fruita del temps                                 | 28<br>· Macarrons amb salsa pesto<br>· Peix segons la temporada<br>· Amanida d'enciams i poma<br>· Fruita del temps                        | 29<br>· Cigrons guisats amb verdures<br>· Llom a la planxa<br>· Amanida d'enciams i olives<br>· Iogurt Natural                                     | 30<br><b>FESTA LLIURE ELECCIÓ</b>                                                                                        | 1                                                                                                                                                    |

**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 pages@s 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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, veguenuggets 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.