



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
6 VACANCES DE SETMANA SANTA	7 · Macarrons amb salsa napolitana · Truita de formatge · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	8 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Vegburguer vegetal amb formatge* · Amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	9 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	10 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Escalopa de pollastre* amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i remolatxa · Batut de maduixa
13 · Espaguetis amb salsa carbonara · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i blat de moro* · Fruita del temps	15 · Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pèsols) · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	16 · Sopa d'au amb pistons · Estofat de carn magra* amb moniato · Amanida d'enciams i sèsam · logurt Natural	17 · Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro · Pizza* amb tomàquet, pernil dolç i formatge* · Fruita del temps
20 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Pollastre* rostint 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 · Patata bullida amb col-i-flor i carbassa · Llom de porc* amb salsa de ceba · Fruita del temps	24 · Llenties guisades amb verdures · Croquetes de mill *** fetes a la cuina · Amanida d'enciams i olives* · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Estofat de gall dindi* al curri · Amanida d'enciams · logurt Natural	28 · Macarrons amb salsa de carbassa i formatge* ratllat · 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



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa, moniato

Perquè ara que ja em 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, 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.