



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VACANCES DE SETMANA SANTA                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
| <div>6</div> <div>VACANCES DE SETMANA SANTA</div>                                                                                                                                                      | <div>7</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>Truita de formatge</li> <li>Amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                           | <div>8</div> <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 panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <div>9</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                  | <div>10</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>Seità arrebossat amb quètxup casolà</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Batut de maduixa</li> </ul> |
| <div>13</div> <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> | <div>14</div> <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>        | <div>15</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pèsols)</li> <li>Llenties saltades amb verduretes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                         | <div>16</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal amb pistons</li> <li>Estofat de cigrons amb moniato</li> <li>logurt Natural</li> </ul>                          | <div>17</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro</li> <li>Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                           |
| <div>20</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>Tofu rostit amb ceba i porro</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>        | <div>21</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>Truita de pastanaga i patates</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>logurt Natural</li> </ul> | <div>22</div> <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>                                          | <div>23</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata bullida amb col-i-flor i carbassa</li> <li>Cigrons saltats amb espínacs i panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <div>24</div> <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>                      |
| <div>27</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>Estofat de tofu al curri</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>logurt Natural</li> </ul>                 | <div>28</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de carbassa i formatge* ratllat</li> <li>Mongetes guisades</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                         | <div>29</div> <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>Fruita del temps</li> </ul>                 | <div>30</div> <div>1</div> <div>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</div>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |

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

Durant tot el curs hi ha productes nostres ([www.cantria.cat](http://www.cantria.cat)) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pàges@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 Nº 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugetts 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.