



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VACANCES DE SETMANA SANTA				
6 VACANCES DE SETMANA SANTA	7 - Macarrons amb salsa napolitana - Truita de verdures - Amanida d'enciams i pipes - Fruita del temps	8 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Vegburger vegetal s/cap al·lergen - Amanida d'enciams i panses - Fruita del temps	9 - Arròs a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millors 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 s/llet
13 - Espaguetis amb salsa carbonara vegetal - 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 millors captures** - Fruita del temps	16 - Sopa d'au amb pistons - Estofat de carn magra* amb moniato - Amanida d'enciams i sèsam - Postre de soja	17 - Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro - Pizza* especial amb pernil dolç i tomàquet s/ formatge* - Fruita del temps
20 - Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades - Pollastre* rostit 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 - Postre de soja	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 sense cap al·lergen - Amanida d'enciams i olives* - Fruita del temps
27 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Estofat de gall dindi* al curri - Amanida d'enciams - Postre de soja	28 - Macarrons amb salsa de carbassa s/llet - 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 pàgines i productors 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 seït 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.