

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

JUNY

CURS 2025-2026



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 • Amanida d'espíral amb cogombre, tomàquet i olives • Salsitxes vegetals al forn • Fruita del temps	2 • Cigrons guisats amb verdures • Truita de carbassó i patates • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps	3 • Sopa vegetal amb arròs • Hamburguesa vegetal • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	4 • Trinxat de patates i bledes • Mongetes saltades amb all i julivert • Amanida d'enciams i tomàquet • Iogurt Natural	5 • Crema de carbassó amb crostonets • Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge ratllat • Fruita del temps
8 • Cuscús amb verdures • Tofu al forn amb carbassó i salsa de ceba • Iogurt Natural	9 • Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet • Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà) • Fruita del temps	10 • Fideus a la cassola amb verdures • Llenties saltades • Amanida d'enciams i pastanaga • Fruita del temps	11 • Carbassó, pastanaga i patates al forn • Truita de formatge • Amanida d'enciams i olives • Fruita del temps	12 • Mongeta blanca guisada amb verdures • Seità arrebossat • Amanida d'enciams i blat de moro • Fruita del temps
15 • Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols, tomàquet, formatge) • Truita jardineria • Amanida d'enciams i poma • Fruita del temps	16 • Amanida de llenties amb carbassó ratllat, cogombre i sèsam • Seità a la planxa amb salsa de ceba • Enciam, tomàquet i olives • Iogurt Natural	17 • Mongeta tendra amb patates • Cigrons guisats amb hortalisses • Fruita del temps	18 • Crema de verdures de temporada amb crostonets • Mongeta blanca saltada amb verduretes • Amanida d'enciams i cogombre • Fruita del temps	19 • Macarrons amb salsa de tomàquet • Hamburguesa vegetal • Xips de patates • Fruita del temps
22 FI DE CURS - BON ESTIU !!!	23	24	25	26
29	30			

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@ 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 guarició 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 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.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.