

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

MAIG

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
· Amanida d'espitals amb cogombre, tomàquet i olives · Truita de carbassó i patates · Fruita del temps	· Mill amb verdures · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Iogurt Natural	· Patata bullida amb pastanaga i bledes · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb arròs · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro amb crostonets · Lasanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps
· Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) · Tofu al forn amb salsa agredolça · Iogurt Natural	· Espaguetis amb salsa napolitana i formatge ratllat · Mongetes saltades amb all i julivert · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Cigrons amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	· Sopa de verdures amb pistons · Vegenugets fets a la cuina · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
· Espitals amb salsa de formatge · Truita jardinera · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro · Salsitxes vegetals amb patates xips · Fruita del temps	· Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur · Lleties saltades amb pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb carbassó i ceba · Estofat de mongetes · Iogurt Natural	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana amb formatge i quètxup casolà · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Tofu rostit a la llimona amb canyella · Iogurt Natural	· Cous cous amb verdures · Cigrons tikka masala · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i porros · Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Mongetes saltades · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat · Mandonguilles vegetals amb salsa de peres · Fruita del temps

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.

*** les hamburgueses, vegenugets 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.