

ESCOLA EL COLOMER - BIGUES I RIELLS DEL FAI

MAIG

CURS 2025-2026

SENSE OU



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTA
4	5	6	7	8
· Amanida d'espitals amb cogombre, tomàquet i olives · Truita de carbassó i patates s/ou amb farina de cigrons · Fruita del temps	· Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Pollastre rostit amb xampinyons · Iogurt Natural	· Patata bullida amb pastanaga i bledes · Carn magra amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	· Sopa d'au amb arròs · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps
11	12	13	14	15
· Arròs tres delícies (carbassó, olives i pernil dolç*) · Pollastre* al forn amb salsa agredolça · Iogurt Natural	· Espaguetis amb salsa napolitana i formatge ratllat · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	· Crema de verdures · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patates · Gall dindi amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	· Sopa de verdures amb pistons - FT: · Vegenuggets fets a la cuina s/cap al·lergen · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
18	19	20	21	22
· Espitals amb salsa de formatge · Truita jardinera s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	· Amanida de cigrons amb carbassó ratllat, cogombre i blat de moro · Salsitxes de porc amb patates xips · Fruita del temps	· Pastís de patates amb salsa de tomàquet i olives · Pollastre guisat amb pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb carbassó i ceba · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i tomàquet · Iogurt Natural	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana s/cap al·lergen i quètxup casolà · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
25	26	27	28	29
· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Pollastre rostit a la llimona amb canyella · Iogurt Natural	· Cous cous amb verdures · Gall dindi tikka masala · Fruita del temps	· Crema de verdures · Guisat de llenties vermelles i porro · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix segons la temporada · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Patates, col·i-flor i carbassó al forn amb sèsam torrat · Pilota de vedella s/ou amb salsa de peres · Amanida d'enciams i olives · 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 assurem 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 seïtà 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.