

ESCOLA EL TURÓ - BIGUES I RIELLS DEL FAI

MAIG

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 · Amanida d'espíral amb cogombre, tomàquet i olives · Truita de carbassó i patates · Fruita del temps	5 · Mill amb verdures · Mongeta blanca amb sofregit de verdures i patates · Fruita del temps	6 · Patata bullida amb pastanaga, bledes i lactonesa · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i blat de moro · Iogurt Natural	7 · Sopa vegetal amb arròs · Cigrons saltats amb espinacs i panses · Fruita del temps	8 · Crema de carbassó i porro amb crostonets · Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties i formatge ratllat · Fruita del temps
11 · Arròs tres delícies (carbassó, truita i olives*) · Hamburguesa vegetariana amb salsa agredolça · Iogurt Natural	12 · Espaguetis amb salsa napolitana i formatge ratllat · Mongetes saltades amb verduretes · Fruita del temps	13 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Mongeta tendra amb patates · Cigrons amb salsa suau de verdures · Fruita del temps	15 · Sopa de verdures amb pistons · Vegenuggets fets a la cuina · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
18 · Espíral amb salsa de formatge · Truita jardineria · Amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	19 · Cigrons saltats amb all i julivert · Salsitxes vegetals amb patates xips · Fruita del temps	20 · Pastís de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur · Llenties saltades amb pastanaga · Fruita del temps	21 · Arròs amb carbassó i ceba · Estofat de mongetes · Iogurt Natural	22 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana amb formatge i quètxup casolà · Amanida d'enciams i blat de moro · Fruita del temps
25 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Tofu rostit a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	26 · Cous cous amb verdures · Cigrons tikka masala · Fruita del temps	27 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita amb pastanaga i ceba caramel·litzada · Amanida d'enciams i tomàquet · Iogurt Natural	28 · Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Mongetes saltades · Fruita del temps	29 · 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 guarició 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.