

MARÇ

CURS 2021-2022

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|--|--|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> Crema de porros amb crostonets Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida logurt Natural | 4 <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb patata i verdures Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Estofat de gall dindi* amb poma i curri Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patata i verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets i polenta Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida logurt Natural | 10 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata amb oli d'all Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> Gratinat de bleada, carbassa i patata amb oli d'all Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> Arròs al forn amb sofregit i cananes** Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana logurt Natural | 16 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb patata i verdures Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons marcianos Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa logurt Natural | 22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i porros Peix de llotja segons les millor captures** Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb fideus integrals Timbal de vedella amb salsa de peres Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives Fruita del temps |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col, carbassa i patata Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet logurt Natural | 29 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de formatge i olives negres Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ
CELÍAC

CURS 2021-2022

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga · Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · logurt Natural | 4 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb patata i verdures · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · logurt Natural | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleada, carbassa i patata amb oli d'alls · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural | 16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya s/gluten de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/gluten de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural | 29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge i olives negres · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

CELÍAC - S/LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|--|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga · Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Postre de soja | 4 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/gluten s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Postre de soja | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/gluten s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat s/lactosa de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja | 16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten amb beixamel de beguda de civada · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya s/gluten s/lactosa de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten s/lactosa · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus s/gluten · Timbal s/gluten s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/gluten de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Postre de soja |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Postre de soja | 29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Vegenugets s/gluten s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació

MARÇ

CURS 2021-2022

HALAL

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|---|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Fricandó de vedella amb patata i pastanaga · Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 4 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella s/porc, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Bistec de vedella amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural | 16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal de vedella s/porc amb salsa de peres · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural | 29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Escalopa de gall dindi* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

OVO LACTO VEGETARIÀ

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|---|---|
| | 1 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 · Crema de porros amb crostonets · Fricandó de seità amb patata i xampinyons · Fruita del temps | 3 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural | 4 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu amb poma i curri · Fruita del temps | 8 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 9 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · logurt Natural | 10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps | 11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps |
| 14 · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural | 16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps | 17 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcanos · Fruita del temps | 18 · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 · Espaguetis napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 22 · Crema de llenties vermelles i porros · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 24 · Sopa vegetal amb fideus integrals · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps | 25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural |
| 28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural | 29 · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 30 · Hummus de llenties amb bastonets i amanida · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps | 31 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

S/CARN VEDELLA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|--|---|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> Crema de porros amb crostonets Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida logurt Natural | 4 <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb patata i verdures Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Estofat de gall dindi* amb poma i curri Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patata i verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets i polenta Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida logurt Natural | 10 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata amb oli d'all Hamburguesa de pollastre* amb amanida d'enciams i magrana Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> Arròs al forn amb sofregit i cananes** Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana logurt Natural | 16 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb patata i verdures Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons marcianos Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa logurt Natural | 22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i porros Peix de llotja segons les millor captures** Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb fideus integrals Llom de porc* a la planxa amb salsa de peres Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives Fruita del temps |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col, carbassa i patata Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet logurt Natural | 29 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de formatge i olives negres Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

S/FRUITS SECS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|---|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga · Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 4 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures s/panses amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural | 16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural | 29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets s/fruits secs fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

S/LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|---|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> Crema de porros amb crostonets Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida Postre de soja | 4 <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb patata i verdures Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Estofat de gall dindi* amb poma i curri Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patata i verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets i polenta Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida Postre de soja | 10 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata amb oli d'all Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> Gratinat s/lactosa de bleda, carbassa i patata amb oli d'all Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> Arròs al forn amb sofregit i cananes** Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i magrana Postre de soja | 16 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb patata i verdures Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades Lassanya s/lactosa de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa Postre de soja | 22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i porros Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel s/lactosa Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb fideus integrals Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives Fruita del temps |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col, carbassa i patata Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet Postre de soja | 29 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisades amb verdures Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) Vegenugets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

S/LLEGUMS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|---|
| | 1 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 · Crema de porros amb crostonets · Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga · Fruita del temps | 3 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 4 · Fideus integrals amb verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps | 8 · Arròs integral amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 9 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps |
| 14 · Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural | 16 · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 17 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 18 · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya d'arròs integral, pernil dolç* i verdures, gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 · Espaguetis napolitana · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural | 22 · Crema de carbassa i porros · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps | 23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps | 24 · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | 25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps |
| 28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural | 29 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Carn magra de porc* arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 31 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Veguuggets s/llegums fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, veguuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

S/OU

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|--|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga · Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 4 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb patata i verdures · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · logurt Natural | 10 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural | 16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades · Lassanya de lenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/ou de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · logurt Natural |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · logurt Natural | 29 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Carn magra de porc* arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to

MARÇ

CURS 2021-2022

S/OU - S/FRUITS SECS

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|---|
| | 1 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | 2 · Crema de porros amb crostonets · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Fruita del temps | 3 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Iogurt Natural | 4 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/ou s/panses de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| 7 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps | 8 · Cigrans estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 9 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Iogurt Natural | 10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa s/ou de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps | 11 · Arròs amb salsa de tomàquet · Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps |
| 14 · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps | 15 · Arròs al forn amb sofregit i cananes** · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural | 16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | 17 · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 18 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps |
| 21 · Espaguetis napolitana · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | 22 · Crema de llenties vermelles i porros · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel · Pit de gall dindi* arrebossat s/ou amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps | 24 · Sopa vegetal amb fideus integrals · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | 25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Falàfel s/ou de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural |
| 28 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Iogurt Natural | 29 · Mongeta del carai guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | 30 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Carn magra de porc arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps | 31 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets s/ou s/fruits secs, fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació

MARÇ

CURS 2021-2022

S/PEIX

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|--|
| | 1 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 2 <ul style="list-style-type: none"> Crema de porros amb crostonets Guisat de carn magra de porc* amb patata i pastanaga Fruita del temps | 3 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb verdures Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i pipes de girasol logurt Natural | 4 <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb patata i verdures Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps |
| 7 <ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Estofat de gall dindi* amb poma i curri Fruita del temps | 8 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patata i verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 9 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets i polenta Llom de porc* a planxa amb salsa de ceba i amanida logurt Natural | 10 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata amb oli d'all Hamburguesa de vedella* amb amanida d'enciams i magrana Fruita del temps | 11 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes Fruita del temps |
| 14 <ul style="list-style-type: none"> Gratinat de bleida, carbassa i patata amb oli d'all Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps | 15 <ul style="list-style-type: none"> Arròs al forn amb sofregit i verdures Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana logurt Natural | 16 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb patata i verdures Pollastre* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps | 17 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons marcianos Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps | 18 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Fruita del temps |
| 21 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps | 22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i porros Pollastre* a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida Fruita del temps | 23 <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps | 24 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb fideus integrals Timbal de vedella amb salsa de peres Fruita del temps | 25 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives logurt Natural |
| 28 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col, carbassa i patata Pollastre* guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet logurt Natural | 29 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps | 30 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de formatge i olives negres Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps | 31 <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps | |

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to