



MARÇ CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguram 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 seità ni tofu.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Mongetes del carai guisades amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural	8 · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	12 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties (s/gluten) i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons s/gluten a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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, vegenugetts 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 100% de carn de vedella magra



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Llenties estofats amb verdures · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	8 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata amb pipes · Estofat de seità · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	12 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de verdures** amb arròs · Tofu marinat · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Mongetes saltades amb patates, all i julivert · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties guisades · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa de verdures amb pistons, polenta i cigrons · Guisat de seità amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Trinxat de col i pastanaga · Macarrons a la carbonara vegetal · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, 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 seità ni tofu.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
4: · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5: · Mongetes del carai guisades amb verdures · Llom a la planxa* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	6: · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7: · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural	8: · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11: · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	12: · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13: · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14: · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15: · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties (s/gluten) i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18: · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19: · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20: · Macarrons s/gluten carbonara · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21: · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22: · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegenugetts 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongets del carai guisades amb verdures · Llom a la planxa* · Amanida d'enciams · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Fruita del temps
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalsats 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugetts 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

S/GLUTEN S/LLENTIES

MARÇ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes del carai guisades amb verdures · Llom a la planxa* · Amanida d'enciams · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cítrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Truita francesa · Amanida d'enciams · Fruita del temps
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten carbonara · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de patates i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguram 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinerà · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata amb pipes · Estofat de seità · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 100% de carn de vedella magra

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

SENSE LACTOSA

MARÇ

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
4: · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5: · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6: · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7: · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Postre de soja	8: · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11: · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	12: · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13: · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14: · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15: · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Fruita del temps
18: · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19: · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20: · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21: · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Postre de soja	22: · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinerà · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Sopa amb verdures i fideus · Llom a la planxa* · Amanida d'enciams · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt Natural	8 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	12 · Arròs al forn · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Truita francesa · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21 · Crema de patates i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Gall dindi* a la planxa · Amanida d'enciams · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA ORA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 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, vegugetges i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seltà ni tofu.

** Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Fruita del temps
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegegnuggets 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità amb arrebossat especial amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	8 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	12 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruïxents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernilets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugetts 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Llenties estofats amb verdures · Iogurt Natural	8 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	12 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de verdures** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Mongetes saltades amb patates, all i julivert · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Trinxat de col i pastanaga · Macarrons a la carbonara vegetal · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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, vegenugetts 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Postre de soja	8 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	12 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral amb beixamel (s/cap al-lèrgen) · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Lleties guisades · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Postre de soja	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al-lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 · Macarrons amb salsa de remolatxa i carbassa · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Mongetes del carai guisades amb verdures · Seità arrebossat · Amanida d'enciams · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre* · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs integral amb bròquil · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt Natural	8 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	12 · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel (s/tomàquet) · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella s/tomàquet · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa d'au amb pistons i polenta · Pernillets de pollastre* amb pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons carbonara · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · logurt Natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** Les hamburgueses, vegetuggets 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 estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.