

Agermanament

Vaixell Burriac Pagès

Sóc en Xavier Safont, pagès, enginyer agrícola i em dedico a la producció i venda directa de verdura ecològica. Tenim una agrobotiga a la Masia de Can Tria entre Mataró i Llavaneres www.cantria.cat.

Treballo amb Ecomenja ja fa uns anys, i aquest curs m'he agermanat amb els i les alumnes de 3r de primària i també amb tota l'Escola Vaixell Burriac a través del menjador i les mestres de Projecte. Els infants han vingut als nostres camps a conèixer com treballem, han fet activitats a l'aula i la segona setmana d'abril us visitaré a l'Escola, primer a l'espai migdia i després a l'aula de 3r doncs tenim moltes coses per compartir. Aprofitaré el viatge i portaré maduixes, pèsols i altres verdures que tindran un protagonisme especial en els vostres dinars d'abans de setmana santa. Gireu full i ho comprovareu al menú! Salut i agroecologia!



Generalitat
de Catalunya



ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

ABRIL CURS 2024-2025



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1 · Sopa d'au amb pistons · Pollastre* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	1 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	2 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	3 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* guisada amb boniato · Fruita del temps	8 · Crema de verdures de primavera del Xavi Safont, amb llavors de carbassa torrades · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciams · Fruita del temps	9 · Arròs guisat amb pèsols i conill* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	10 · Fideus amb cananes · Truita jardinera · Amanida d'enciams i blat de moro* · Batut de maduixa	11 · Llenties guisades amb verdures · Pizza* hortolana amb verdures, tomàquet i pernil dolç* · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
21 VACANCES DE SETMANA SANTA	22 · Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro* · logurt Natural	24 · Sopa vegetal amb fideus · Pollastre* guisat amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	25 · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
28 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Ales de pollastre amb patates xips · Amanida d'enciams · Fruita del temps	30 · Espirals marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	1	2

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. 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.

Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes d'abril gràcies a l'Agermanament que hem fet amb l'Escola **veureu durant una setmana aquestes verdures i fruita destacades en un altre color.**

Pèsols, porro, all tendre, bleda, carbassa, cacauet, boniato, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

ABRIL CURS 2024-2025

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
	- Sopa d'au amb pistons - Pollastre* al forn - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida - logurt Natural	- Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Hamburguesa de vedella s/porc - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps
7	8	9	10	11
- Cous cous amb verdures - Pollastre* guisat amb boniato - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera del Xavi Safont, amb llavors de carbassa torrades - Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Arròs guisat amb pèsols i conill* - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps	- Fideus amb cananes - Truita jardineria - Amanida d'enciams i blat de moro* - Batut de maduixa	- Lenties guisades amb verdures - Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
21	22	23	24	25
VACANCES DE SETMANA SANTA	- Espaguetis amb salsa napolitana - Truita de pastanaga i patates - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Salsitxes* halal al forn - Amanida d'enciams i blat de moro* - logurt Natural	- Sopa vegetal amb fideus - Pollastre* guisat amb tomàquet i orenga - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps
28	29	30	1	2
- Crema de lenties vermelles i porros - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Ales de pollastre amb patates xips - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Espirals marcianos - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps		

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.

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.



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de moolta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes d'abril gràcies a l'Agermanament que hem fet amb l'Escola **veureu durant una setmana aquestes verdures i fruita destacades en un altre color.**

Pèsols, porro, all tendre, bleda, carbassa, cacauet, boniato, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

ABRIL CURS 2024-2025

HALAL S/LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
	- Sopa d'au amb pistons - Pollastre* al forn - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida - Postre de soja	- Macarrons amb oli d'oliva i olives negres - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Hamburguesa de vedella s/porc - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps
7	8	9	10	11
- Cous cous amb verdures - Pollastre* guisat amb boniato - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera del Xavi Safont, amb llavors de carbassa torrades - Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Arròs guisat amb pèsols i conill* - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps	- Fideus amb cananes - Truita jardinera - Amanida d'enciams i blat de moro* - Batut de maduixa s/llet	- Llenties guisades amb verdures - Pizza* hortolana especial amb verdures i tomàquet s/formatge* - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
21	22	23	24	25
VACANCES DE SETMANA SANTA	- Espaguetis amb salsa napolitana - Truita de pastanaga i patates - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Salsitxes* halal al forn - Amanida d'enciams i blat de moro* - Postre de soja	- Sopa vegetal amb fideus - Pollastre* guisat amb tomàquet i orenga - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps
28	29	30	1	2
- Crema de llenties vermelles i porros - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Ales de pollastre amb patates xips - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Espirals marcianos - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps		

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 guarició 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.

Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pàgines @s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes d'abril gràcies a l'Agermanament que hem fet amb l'Escola **veureu durant una setmana aquestes verdures i fruita destacades en un altre color.**

Pèsols, porro, all tendre, bleda, carbassa, cacauet, boniato, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

ABRIL CURS 2024-2025

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1 · Sopa vegetal amb pistons · Tofu al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	1 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural	2 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Estofat de llenties · Fruita del temps	3 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7 · Cous cous amb verdures · Tofu guisat amb boniato · Fruita del temps	8 · Crema de verdures de primavera del Xavi Safont, amb llavors de carbassa torrades · Mongetes del carai saltades amb all i julivert · Fruita del temps	9 · Arròs guisat amb pèsols · Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	10 · Fideus a la cassola · Truita jardinera · Amanida d'enciams i blat de moro* · Batut de maduixa	11 · Llenties guisades amb verdures · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
21 VACANCES DE SETMANA SANTA	22 · Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Frankfurt vegetal al forn · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	24 · Sopa vegetal amb fideus · Vegenuggets fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	25 · Arròs a la cassola amb verdures · Estofat de cigrons · Fruita del temps
28 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu marinat amb patates xips · Amanida d'enciams · Fruita del temps	30 · Espirals marcianos · Mongetes guisades amb verdures · Fruita del temps	1	2

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. 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.



Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de moolta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes d'abril gràcies a l'Agermanament que hem fet amb l'Escola **veureu durant una setmana aquestes verdures i fruita destacades en un altre color.**

Pèsols, porro, all tendre, bleda, carbassa, cacauet, boniato, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

ESCOLA VAIXELL BURRIAC - VILASSAR DE MAR

ABRILCURS 2024-2025

SENSE FRUITS SECS



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
	- Sopa d'au amb pistons - Pollastre* al forn - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida - logurt Natural	- Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres - Peix de llotja segons les millor captures** - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Bleda, carbassa i patata al vapor - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps
7	8	9	10	11
- Cous cous amb verdures - Carn magra de porc* guisada amb boniato - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera del Xavi Safont - Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Arròs guisat amb pèsols i conill* - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps	- Fideus amb cananes - Truita jardinera - Amanida d'enciams i blat de moro* - Batut de maduixa	- Llenties guisades amb verdures - Pizza* hortolana especial amb verdures, tomàquet i pernil dolç* - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
21	22	23	24	25
VACANCES DE SETMANA SANTA	- Espaguetis amb salsa napolitana - Truita de pastanaga i patates - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Salsitxes de porc* al forn - Amanida d'enciams i blat de moro* - logurt Natural	- Sopa vegetal amb fideus - Pollastre* guisat amb tomàquet i orenga - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps
28	29	30	1	2
- Crema de llenties vermelles i porros - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Ales de pollastre amb patates xips - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Espirals marcianos - Peix de llotja segons les millor captures** - Fruita del temps		

Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de moolta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes d'abril gràcies a l'Agermanament que hem fet amb l'Escola **veureu durant una setmana aquestes verdures i fruita destacades en un altre color.**

Pèsols, porro, all tendre, bleda, carbassa, cacauet, boniato, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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. 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

ABRIL CURS 2024-2025

S/FRUITS SECS S/LLENTIES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
	· Sopa d'au amb pistons · Pollastre* al forn · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural	· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7	8	9	10	11
· Cous cous amb verdures · Carn magra de porc* guisada amb boniato · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera del Xavi Safont · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Arròs guisat amb pèsols i conill* · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Fideus amb cananes · Truita jardinera · Amanida d'enciams i blat de moro* · Batut de maduixa	· Sopa vegetal · Pizza* hortolana especial amb verdures, tomàquet i pernil dolç* · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
21	22	23	24	25
VACANCES DE SETMANA SANTA	· Espaguetis amb salsa napolitana · Truita de pastanaga i patates · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i blat de moro* · Iogurt Natural	· Sopa vegetal amb fideus · Pollastre* guisat amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps
28	29	30	1	2
· Crema de verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Ales de pollastre amb patates xips · Amanida d'enciams · Fruita del temps	· Espirals marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps		

Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pàgines i productors planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes d'abril gràcies a l'Agermanament que hem fet amb l'Escola **veureu durant una setmana aquestes verdures i fruita destacades en un altre color.**

Pèsols, porro, all tendre, bleda, carbassa, cacauet, boniato, maduixa

Perquè ara que ja en coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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. 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

ABRILCURS 2024-2025

SENSE GLUTEN



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	1	2	3	4
	- Sopa d'au amb pistons s/gluten - Pollastre* al forn - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Cigrons guisats amb patata i verdures - Gal dindi* amb arrebossat especial, salsa de tomàquet i amanida - logurt Natural	- Macarrons s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat - Hamburguesa de vedella - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps
7	8	9	10	11
- Mill amb verdures - Carn magra de porc* guisada amb boniato - Fruita del temps	- Crema de verdures de primavera del Xavi Safont, amb llavors de carbassa torrades - Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Arròs guisat amb pèsols i conill* - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps	- Fideus s/gluten amb cananes - Truita jardinera - Amanida d'enciams i blat de moro* - Batut de maduixa	- Llenties guisades amb verdures - Pizza* hortolana especial amb verdures, tomàquet i pernil dolç* - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
21	22	23	24	25
VACANCES DE SETMANA SANTA	- Espaguetis s/gluten amb salsa napolitana - Truita de pastanaga i patates - Fruita del temps	"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Salsitxes de porc* al forn - Amanida d'enciams i blat de moro* - logurt Natural	- Sopa vegetal amb fideus s/gluten - Pollastre* guisat amb tomàquet i orenga - Amanida d'enciams i pastanaga - Fruita del temps	- Arròs a la cassola amb verdures - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps
28	29	30	1	2
- Crema de llenties vermelles i porros - Truita de patata i ceba - Amanida d'enciams i olives - Fruita del temps	- Arròs amb salsa de tomàquet - Ales de pollastre amb patates xips - Amanida d'enciams - Fruita del temps	- Espirals s/gluten marcianos - Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten - Fruita del temps		

Hola, torno a ser en **Xavier Safont**, pagès de molta proximitat a l'Escola.

Durant tot el curs hi ha productes nostres (www.cantria.cat) als menús del Vaixell Burriac, doncs amb altres pages@s i productor@s planifiquem cultius i compres amb Ecomenja, però aquest mes d'abril gràcies a l'Agermanament que hem fet amb l'Escola **veureu durant una setmana aquestes verdures i fruita destacades en un altre color.**

Pèsols, porro, all tendre, bleda, carbassa, cacauet, boniato, maduixa

Perquè ara que ja em coneixeu també sapigueu millor qui produeix part dels aliments que mengem a l'Escola.

Bon profit!

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 guarició 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.