







DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana s/ceba</li> <li>· Truita de formatge</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures tolerades</li> <li>· Pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures tolerades</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda i patata al vapor</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb arrebossat especial</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Batut de maduixa sense sucre afegit</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb oli d'oliva, verdures tolerades i formatge* ratllat</li> <li>· Truita d'espínacs frescos</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de verdures tolerades</li> <li>· Pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb truita i verdures tolerades</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures tolerades</li> <li>· Estofat de carn magra* amb patates</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Iogurt natural sense sucre afegit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise de carbassó</li> <li>· Pizza* especial (ADPAN) hortolana (verdures tolerades) i formatge*</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures tolerades</li> <li>· Pollastre* rostint amb verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures tolerades</li> <li>· Truita de patates</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Iogurt natural sense sucre afegit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata bullida amb verdures tolerades</li> <li>· Llom de porc* a la planxa amb amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures tolerades</li> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb verdures tolerades</li> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Iogurt natural sense sucre afegit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb oli d'oliva, xampinyons saltats i formatge* ratllat</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures tolerades</li> <li>· Truita de patata</li> <li>· Amanida de verdures tolerades</li> <li>· Fruita del temps tolerada</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	



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

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

**Porro, carbassa, maduixa, moniato**

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

Bon profit!

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets 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.

- Làctics: llet, formatge, iogurt natural, mantega, llet en pols no edulcorada.
  - Carns: carn, peix fresc i ou. Res processat.
  - Greixos: olis vegetals, margarina, mantega.
  - Verdures tolerades: bleda, xampinyons, enciam, patates (2 vegades a la setmana), endívia, espínacs, carbassó, mongeta tendra, albergínia, tomàquet en salsa o sencer (2 vegades per setmana).
  - Fruites: sí: alvocat, pera, taronja, maduixes, kiwi, albercoc, plàtan, mandarines, cireres, préssec, síndria, meló.
  - Llegums: res.
  - Fruits secs: res.
  - Cereals: tots els cereals (arròs, blat, blat de moro (si es de llauna, no), tapioca, sèmola...) refinats.
- RES DE SOPES



SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
6	7	8	9	10
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>Truita de formatge</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>Vegburger vegetal amb formatge*</li> <li>Amanida d'enciams i panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bròquil, carbassa i patata al vapor</li> <li>Escalopa de pollastre* amb quètxup casolà</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Batut de maduixa</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa carbonara</li> <li>Truita d'espinaacs frescos</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>Hamburguesa de pollastre*</li> <li>Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pèsols)</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb pistons</li> <li>Estofat de carn magra* amb moniato</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro</li> <li>Pizza* especial amb tomàquet, pernil dolç i formatge*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de primavera</li> <li>Pollastre* rostit amb ceba i porro</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus integrals a la cassola amb costelló* i salsitxa*</li> <li>Truita de pastanaga i patates</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata bullida amb col-i-flor i carbassa</li> <li>Llom de porc* amb salsa de ceba</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Croquetes de mill *** fetes a la cuina</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
27	28	29	30	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>Gall dindi* a la planxa</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de carbassa i formatge* ratllat</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Truita de patata i ceba</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	



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](http://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 gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa, moniato

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

Bon profit!

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://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
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de formatge</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Vegburger vegetal amb formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, <b>carbassa</b> i patata al vapor</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· <b>Batut de maduixa</b></li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa carbonara</li> <li>· Truita d'espinaacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all's</li> <li>· Hamburguesa de pollastre*</li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies (pastanaga, truita i <b>pèsols</b>)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pistons</li> <li>· Estofat de carn magra* amb <b>moniato</b></li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i <b>porro</b></li> <li>· Pizza* especial amb tomàquet, pernil dolç i formatge*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera</li> <li>· Pollastre* rostit amb ceba i <b>porro</b></li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb costelló* i salsitxa*</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata bullida amb col-i-flor i <b>carbassa</b></li> <li>· Llom de porc* amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de <b>carbassa</b> i formatge* ratllat</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	



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 gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

**Porro, carbassa, maduixa, moniato**

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

Bon profit!

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://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.



SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons s/gluten amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de formatge</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Vegburger vegetal s/cap al-lergen</li> <li>· Amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, <b>carbassa</b> i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb arrebossat especial i quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· <b>Batut de maduixa</b></li> </ul>	10	
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis s/gluten amb salsa carbonara</li> <li>· Truita d'espinaacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all's</li> <li>· Hamburguesa de pollastre*</li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pistons s/gluten</li> <li>· Estofat de carn magra* amb <b>moniato</b></li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i <b>porro</b></li> <li>· Pizza* especial amb tomàquet, pernil dolç i formatge*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17	
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Pollastre* rostit amb ceba i <b>porro</b></li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus s/gluten a la cassola amb costelló* i salsitxa*</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata bullida amb col-i-flor i <b>carbassa</b></li> <li>· Llom de porc* amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties s/gluten guisades amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill** fetes a la cuina sense cap al-lergen</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24	
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons s/gluten amb salsa de <b>carbassa</b> i formatge* ratllat</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>		
				1



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](http://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 gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

**Porro, carbassa, maduixa, moniato**

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: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://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.



SENSE LACTOSA

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
6	7	8	9	10
<p><b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>Truita de verdures</li> <li>Amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>Vegburger vegetal s/cap al-lergen</li> <li>Amanida d'enciams i panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>Escalopa de pollastre* amb quètxup casolà</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Batut de maduixa s/llet</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa carbonara vegetal</li> <li>Truita d'espinacs frescos</li> <li>Amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de col i patata amb oli d'all's</li> <li>Hamburguesa de pollastre*</li> <li>Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pèsols)</li> <li>Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb pistons</li> <li>Estofat de carn magra* amb moniato</li> <li>Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro</li> <li>Pizza* especial amb pernil dolç i tomàquet s/ formatge*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>Pollastre* rostit amb ceba i porro</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus integrals a la cassola amb costelló* i salsitxa*</li> <li>Truita de pastanaga i patates</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata bullida amb col-i-flor i carbassa</li> <li>Llom de porc* amb salsa de ceba</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Croquetes de mill*** fetes a la cuina sense cap al-lergen</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
27	28	29	30	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>Estofat de gall dindi* al curri</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de carbassa s/llet</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Truita de patata i ceba</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	



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](http://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 gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa, moniato

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: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://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

VACANCES DE SETMANA SANTA

<p><b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b></p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de verdures</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb arrebossat especial i quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Batut de maduixa s/llet s/soja</li> </ul>	<p>10</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb oli d'oliva i verdures</li> <li>· Truita d'espinaacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb truita i verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pistons</li> <li>· Estofat de carn magra* amb moniato</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise de porro i patata</li> <li>· Pizza* especial (ADPAN) amb pernil dolç i tomàquet s/formatge*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>18</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Pollastre* rostit amb ceba i porro</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb costelló* i salsitxa*</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata bullida amb col-i-flor i carbassa</li> <li>· Llom de porc* amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mill amb verdures</li> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>25</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Estofat de gall dindi* al curri</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb oli d'oliva i xampinyons saltats</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>30</p> <p><b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p>1</p>	



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](http://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 gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa, moniato

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: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://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.





SENSE OU SENSE FRUITS SECS SENSE KIWI SENSE PRESSEC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams</li> </ul> </li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Vegburger vegetal s/cap al-lergen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams i panses</li> </ul> </li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, <b>carbassa</b> i patata al vapor</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb arrebossat especial i quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Batut de maduixa</b></li> </ul> </li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa carbonara</li> <li>· Truita d'espinaacs frescos s/ou amb farina de cigrons                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams</li> </ul> </li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all's                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hamburguesa de pollastre*</li> </ul> </li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies (pastanaga, bròquil i <b>pèsols</b>)</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pistons</li> <li>· Estofat de carn magra* amb <b>moniato</b></li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i <b>porro</b></li> <li>· Pizza* especial amb tomàquet, pernil dolç i formatge</li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera</li> <li>· Pollastre* rostit amb ceba i <b>porro</b></li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb costelló* i salsitxa*</li> <li>· Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt Natural</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patata bullida amb col-i-flor i <b>carbassa</b></li> <li>· Llom de porc* amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill *** fetes a la cuina                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> </ul> </li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gall dindi* a la planxa</li> </ul> </li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de <b>carbassa</b> i formatge* ratllat</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba s/ou amb farina de cigrons                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams i olives*</li> </ul> </li> <li>· Fruita del temps (no kiwi no pressec)</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	



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 gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

**Porro, carbassa, maduixa, moniato**

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: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://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.





VEGÀ

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

VACANCES DE SETMANA SANTA

<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
6	7	8	9	10
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa napolitana</li> <li>Truita de verdures s/ou amb farina de cigrons</li> <li>Amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>Vegburger vegetal s/cap al-lergen</li> <li>Amanida d'enciams i panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>Seità amb arrebossat especial i quètxup casolà vegà</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Batut de maduixa s/llet</li> </ul>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa carbonara vegetal</li> <li>Truita d'espínacs frescos s/ou amb farina de cigrons</li> <li>Amanida d'enciams i pipes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>Hamburguesa vegetal</li> <li>Amanida d'enciams i blat de moro*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pastanaga, bròquil i pèsols)</li> <li>Llenties saltades amb verduretes</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa vegetal amb pistons</li> <li>Estofat de cigrons amb moniato</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro</li> <li>Pizza* especial hortolana amb amb tomàquet s/formatge</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>Tofu rostit amb ceba i porro</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>Truita de pastanaga i patates s/ou amb farina de cigrons</li> <li>Amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>Mongetes saltades amb all i julivert</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata bullida amb col-i-flor i carbassa</li> <li>Cigrons saltats amb espínacs i panses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Croquetes de mill** fetes a la cuina sense cap al-lergen</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>
27	28	29	30	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>Estofat de tofu al curri</li> <li>Amanida d'enciams</li> <li>Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de carbassa s/cap al-lergen s/formatge ratllat</li> <li>Mongetes guisades</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Truita de patata i ceba s/ou amb farina de cigrons</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	



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](http://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 gràcies a l'Agermanament que hem tornat fer amb Ecomenja i l'Escola **veureu durant tot el mes alguns dels productes (verdures i fruita...) destacades en un altre color.**

Porro, carbassa, maduixa, moniato

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: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* 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](http://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](http://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.

