

MENÚ ABRIL VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29 abril	2 abril / 30 abril	3 abril	4 abril	5 abril
Rissoto amb quinoa i formatge vegà opcional	Llenties guisades	Mongeta verda amb patata	Espaguetis integrals a la carbonara vegana 	Amanida de brots tendres, pera i formatge vegà
Heura a la planxa	Truita de farina de cigró de patata i ceba	Mandonguilles de llenties i quinoa amb tomata	Tofu amb picada d'all i julivert	Paella de verdures (albergínia i carbassó)
Guacamole i bastonets de cogombre	Pastanaga i cogombre	Enciam i olives	Enciam i cirerols	Xips de carxofes
Fruita	Fruita cítrica	 logurt de soja	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 abril	9 abril	10 abril	11 abril	12 abril
Coliarròs amb all i oli opcional	Cigrons estofats amb espinacs	Pa amb sobrassada i formatge vegà  	Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i llenties)	Sopa de pistons amb brou de verdures 
Seità a la planxa amb patata "delux"	Remenat amb farina de cigró i bolets	Bullit de verdures (cigrons i tofu)	Tofu al forn	Heura al forn amb pebrot, carxofa i ceba
Cirerols	Enciam i cogombre	Tumbet mallorquí (patata, albergínia, pebrot i tomata)	Enciam i olives	Pastanaga ratllada
Fruita	Fruita cítrica	Ensaïmada 	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15 abril	16 abril	17 abril	18 abril	19 abril
Mongetes blanques estofades	Arròs integral i blat sarraí amb sofregit de tomata	Puré de carbassó amb crostons de pa 	Espirals integrals al pesto amb formatge vegà opcional 	Amanida capresse: tomata, formatge vegà i alfàbrega
Truita amb farina de cigró d'espinacs i patata	Heura a la planxa	Seità	Cigrons al forn amb ceba	Llenties amb arròs
Cirerols i olives	Enciam i cogombre	Hummus i pastanaga	Enciam	Xips de carbassó
Fruita	Fruita cítrica	 logurt de soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
22 abril	23 abril	24 abril	25 abril	26 abril
Bròquil amb patata		Patates amb escalivada	Empedrat de cigrons (tomata, pebrot i ceba)	Arròs amb pebrot, albergínia, carbassó, i espàrrecs
Fricandó d'heura amb bolets		Hamburguesa de llenties al forn amb poma i pruna	Tofu amb samfaina	Escalopa de seità 
Tomata amanida		Enciam	Cogombre i enciam	Enciam i cirerols
Fruita		 logurt de soja	Fruita cítrica	Fruita

- **L'alumnat celiac té el mateix menú. Pot contenir traces de gluten, ja que s'elabora en la mateixa cuina que s'elabora el menú amb gluten.**
- **Les guarnicions s'oferiran al mig de la taula.** L'alumnat podrà servir-se la quantitat que li apeteixi, supervisat pel monitor/a.
- Pa integral un dia a la setmana.
- Els estofats de llegums s'elaboren amb triturat de verdures de temporada
- **Es disposa de menú adequat per intoleràncies, celiaquies, al·lèrgies... sempre que portin la prescripció mèdica. Tret d'aquestes patologies, que estan certificades per un metge, no es farà cap excepció dels aliments del que consta el menú (abstenir-vos de posar notes com: "no li doneu tomata que no li agrada", per exemple). A l'alumnat intolerant als llegums, se'ls substitueix per arròs bullit.**
 - Els menús estan elaborats per la Dietista-Nutricionista Naila Martínez (núm. Col·legiada CAT 000919) juntament amb la Mònica Martínez, cap de cuina i la comissió de menjador de l'AFA, [seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i el Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya \(PREME\).](#)
 - De vegades, per motius aliens al servei, ens podem veure obligats/des a fer canvis en el menú. Us demanem disculpes.