

MENÚ ABRIL - VEGÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril
	Arròs amb ceba, espàrrecs formatge vegà opcional	Meló amb formatge vegà	Minestra de verdures (bròquil, pastanaga i pèsols)	Amanida d'espínacs, maduixes i daus de tofu
	Seità a la planxa	Tofu "as natas vegà"	Mandonguilles de cigrons amb sofregit de tomàquet	Macarrons a la bolognesa de soja texturitzada
	Enciam i pastanaga ratllada	Cirerols	Enciam i olives	Cirerols i olives
	Fruita	logurt soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril
Amanida de tomata amb allets tendres	Risotto amb bolets de quinoa i arròs (formatge vegà opcional)	Patates gratinades	Mongeta verda i patata	Cigrons guisats amb tomàquet sofregit
Lassanya de lleties	Tofu a la planxa	Remenat de farina de cigró amb espínacs	Hamburguesa de lleties i bolets amb poma i pruna	Seità amb pebrots al forn
Enciam	Cogombre	Pastanaga amb guacamole	Enciam i pastanaga	Carxofa al forn
Fruita cítrica	Fruita	logurt soja	Fruita	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril
Puré de carabassó	Pèsols saltats amb ceba	Arròs i blat sarraí amb tomàquet sofregit	Amanida de síndria i formatge vegà	Bròquil gratinat amb beixamel vegana
Truita amb farina de cigró de patata i ceba	Tofu "al chilindrón"	Seità al forn amb patata panadera	Pizza de xampinyons i formatge vegà	Lleties estofades (ceba, pebrot i pastanaga) amb arròs integral
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga	Enciam i remolatxa	Enciam	Enciam i olives	Cirerols i olives
Fruita	Fruita	logurt soja	Maduixes amb iogurt soja	Fruita cítrica
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 abril	28 abril	29 abril		
Mongeta verda i patata	Amanida de brots tendres, pera i vegà	Coliarròs amb alloli vegà opcional		
Escalopa de seità	Paella de verdures (carabassó, pebrots i ceba)	Espaguetis a la carbonara vegana		
Albergínia al forn	Tomata amanida	Enciam		
Fruita	Fruita	logurt soja		

- **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 **dos dies** a la setmana. **La pasta, serà sempre integral.**
- 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.