



DILLUNS

- 2 Trinxat de verdures (patata i col)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps i **pa integral**

- 9 Cigrons amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrots i albergínia)
(*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

- 16 Macarrons al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

- 23 Crema de carbassó amb crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba i soja texturitzada)
Fruita del temps i **pa integral**

DIMARTS

- 3 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

- 10 Sopa de verdures amb fideus
(*) Peix blanc al forn amb patates fregides
Fruita del temps i **pa integral**

- 17 Patates estofades amb hortalisses (porros i pebrots)
Lluç a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps

- 24 Minestra de verdures (mongeta verda, coliflor, bròquil i pastanaga)
(*) Peix blanc al forn amb arròs pilaf
Fruita del temps i **pa integral**

DIMECRES

- 4 Puré de carbassa amb crostons
(*) Peix blanc arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

- 11 (*) Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

- 18 Crema de verdures (porros, patata i pastanaga)
Llenties estofades amb cuscús
Fruita del temps i **pa integral**

- 25 Sopa de peix amb pasta
Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

DIJOS

- 5 Cigrons estofats amb espinacs
(*) Remenat d'ou amb xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

- 12 Patates gratinades amb beixamel i formatge
(*) Remenat d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

- 19 **LLINGÜES DEL MÓN MEXICÀ**
Arròs mexicà (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
(*) Quesadilla de formatge amb natxos
Pastís de dolç de llet

- 26 Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassa i ceba)
(*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

DIVENDRES

- 6 Paella vegetal (carxofes, pèsols i pebrots)
Salmó al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt natural sostenible sense sucre

- 13 Mongeta verda amb patata
Hamburguesa coliflor a la planxa amb tomàquet al forn
logurt natural sostenible sense sucre

- 20 Cigrons guisats amb hortalisses (carbassa i pebrot vermell)
(*) Hamburguesa vegetal amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

- 27 Arròs integral amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Ou de pasqua

ESCOLA MERCÈ RODOREDA

SENSE CARN

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religió

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT002423

Handwritten signature

ELABORACIÓ CASOLANA

PRIMAVERA DE SUPERPODERS !

La primavera arriba amb colors màgics!
Maduixes que et fan córrer com el vent,
cireres pilotes d'energia,
espinacs que et converteixen en heroi!
Cada mossegada: una missió!
Bon profit, arquitectes de la salut!

Hola, sóc CAROTET!
Arriba la primavera: juguem, mengem sa i somriem amb energia.

Bons Habits! Descansa bé dormint prou hores, perquè el son reparador recarrega energies i millora l'aprenentatge.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

STOP MALBARATAMENT

ESTALVI D'AIGUA

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÍNA VEGETAL

ECOLÒGIC

KM 0

BENESTAR ANIMAL

ELABORACIÓ CASOLANA