



DILLUNS

2 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

9 Puré de carbassa amb crostons
(*) Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

16 Macarrons al pesto (formatge, oli i alfàbrega)
(*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

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

DIMARTS

3 Paella vegetal (carxofes, pèsols i pebrots)
Salmó al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

10 Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
(*) Rotllets de primavera amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

17 Crema de verdures (patata i pastanaga)
(*) Trita francesa amb bolets saltats
Fruita del temps i **pa integral**

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 Cigrons estofats amb carbassó
(*) Remenat d'ou amb xampinyons
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

18 Patates estofades amb pebrots
Lluç a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

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

DIJOS

5 Patates gratinades amb beixamel i formatge
(*) Peix blanc al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
logurt natural sense sucre

12 (*) Sopa vegetal amb fideus
(*) Hamburguesa vegetal amb tomàquet i patates a daus
logurt natural sense sucre

19 **LLINGÜES JORNADA DEL MÓN MEXICÀ**
Arròs mexicà (tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
(*) **Natxos amb verdures i formatge**
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 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps

13 Mongeta verda amb patata
Cigrons amb sofregit (salsa de tomàquet, ceba i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

20 Llenties guisades amb hortalisses (carbassa i pebrot vermell)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

27 
Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Ou de pasqua

PRIMAVERA DE SUPERPODERS !

La primavera arriba amb colors màgics!
Maduixes que et fan córrer com el vent,
cireres pilotes d'energia,
espínacs 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.

ESCOLA SANTA COLOMA
SENSE CARN

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

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

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

Handwritten signature