

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa amb crostonets integrals - Salsitxes de porc* amb patates al forn - Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam - Fruita del temps	3 - Sopa de peix** amb arròs integral - Truita de formatge* - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, carbassa i patata - Estofat de pollastre* amb xampinyons - Amanida d'enciams, ravenets, espinacs i olives* - Fruita del temps	5 - Espirals integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - logurt natural sense sucre	6 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* - Fruita del temps
9 - Macarrons integrals salsa de formatge i olives negres* - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i cogombrets - Fruita del temps	10 - Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes - logurt natural sense sucre	11 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça - Amanida d'enciams, full de roure, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* - Fruita del temps	13 - Sopa vegetal amb meravella i polenta - Hamburguesa vegetal amb formatge* - Amanida d'enciams, germinats, panses i poma - Fruita del temps
16 - Llenties guisades amb xoriço* i verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	17 - Espirals integrals amb salsa pesto - Truita jardinera - Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses - Fruita del temps	18 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam - Fruita del temps	19 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Mandonguilles de vedella a la jardinera - logurt natural sense sucre	20 FESTA LOCAL
23 - Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams, olives, col llombarda i espinacs - Fruita del temps	24 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets - logurt natural sense sucre	25 - Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, olives*, meravella i remolatxa - Fruita del temps	26 - Cigrons estofats amb verdures - Guisat de carn magra* - Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam - Fruita del temps	27 - Crema de verdures de primavera - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
			1	2
				3

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. 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.

*** 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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026

OVOLACTOVEGETARIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa amb crostonets integrals - Salsitxes vegetals amb patates al forn - Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam - Fruita del temps	3 - Sopa de verdures amb arròs integral - Truita de formatge* - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, carbassa i patata - Estofat de lleties amb xampinyons - Fruita del temps	5 - Espirals integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Guisat de cigrons amb verdures - logurt natural sense sucre	6 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Croquetes de mill i verdures, fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* - Fruita del temps
9 - Macarrons integrals salsa de formatge i olives negres* - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i cogombrets - Fruita del temps	10 - Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) - Mongetes saltades amb all i julivert - logurt natural sense sucre	11 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Seità al forn amb salsa agredolça - Fruita del temps	12 - Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Guisat de lleties - Fruita del temps	13 - Sopa vegetal amb meravella i polenta - Hamburguesa vegetal amb formatge* - Amanida d'enciams, germinats, panses i poma - Fruita del temps
16 - Lleties guisades amb verdures - Seità amb herbes provençals - Fruita del temps	17 - Espirals integrals amb salsa pesto - Truita jardinera - Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses - Fruita del temps	18 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Cigrons saltats amb espinacs i panses - Fruita del temps	19 "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls - Mandonguilles vegetals a la jardinera - logurt natural sense sucre	20 FESTA LOCAL
23 - Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams, olives, col llombarda i espinacs - Fruita del temps	24 - Sopa minestrone - Vegburger vegetal - Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets - logurt natural sense sucre	25 - Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Mongetes saltades amb remolatxa i pipes de gira-sol - Fruita del temps	26 - Cigrons estofats amb verdures - Guisat de seità - Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam - Fruita del temps	27 - Crema de verdures de primavera - Lasanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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. 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.

*** Les hamburgueses, vegnuggets 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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa · Salsitxes de porc* amb patates al forn · Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam · Fruita del temps	3 · Sopa de peix** amb arròs integral · Truita de formatge* · Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Estofat de pollastre* amb xampinyons · Amanida d'enciams, ravenets, espinacs i olives* · Fruita del temps	5 · Espirals s/gluten amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · logurt natural sense sucre	6 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* · Fruita del temps
9 · Macarrons s/gluten salsa de formatge i olives negres* · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i cogombrets · Fruita del temps	10 · Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · logurt natural sense sucre	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams, full de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	12 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* · Fruita del temps	13 · Sopa vegetal amb meravella s/gluten i polenta · Hamburguesa vegetal sense cap al·lergen · Amanida d'enciams, germinats, panses i poma · Fruita del temps
16 · Llenties s/gluten guisades amb xoriço* i verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	17 · Espirals s/gluten amb salsa pesto · Truita jardinera · Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam · Fruita del temps	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Mandonguilles de vedella a la jardinera s/cap al·lergen · logurt natural sense sucre	20 FESTA LOCAL
23 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams, olives, col llombarda i espinacs · Fruita del temps	24 · Sopa minestrone s/gluten · Pollastre* a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · logurt natural sense sucre	25 · Macarrons s/gluten amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams, olives*, meravella i remolatxa · Fruita del temps	26 · Cigrons estofats amb verdures · Guisat de carn magra* · Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam · Fruita del temps	27 · Crema de verdures de primavera · Lasanya s/gluten de llenties s/gluten i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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. 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.

*** 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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa · Salsitxes de porc* amb patates al forn · Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam · Fruita del temps	3 · Sopa de peix** amb arròs integral · Llenties saltades amb verdures · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Estofat de pollastre* amb xampinyons · Amanida d'enciams, ravenets, espinacs i olives* · Fruita del temps	5 · Espirals integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt natural sense sucre	6 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al-lergen · Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* · Fruita del temps
9 · Macarrons integrals salsa de formatge i olives negres* · Pollastre* a la planxa · Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i cogombrets · Fruita del temps	10 · Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i bròquil) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · logurt natural sense sucre	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams, full de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	12 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* · Fruita del temps	13 · Sopa vegetal amb meravella i polenta · Hamburguesa vegetal sense cap al-lergen · Amanida d'enciams, germinats, panses i poma · Fruita del temps
16 · Llenties guisades amb xoriço* i verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	17 · Espirals integrals amb salsa pesto · Llom* a la planxa · Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam · Fruita del temps	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Mandonguilles de vedella a la jardinera s/cap al-lergen · logurt natural sense sucre	20 FESTA LOCAL
23 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Llom* a la planxa · Amanida d'enciams, olives, col llombarda i espinacs · Fruita del temps	24 · Sopa minestrone · Pollastre* a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · logurt natural sense sucre	25 · Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, olives*, meravella i remolatxa · Fruita del temps	26 · Cigrons estofats amb verdures · Guisat de carn magra* · Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam · Fruita del temps	27 · Crema de verdures de primavera · Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
			1	2
				3

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. 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.

*** 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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026



SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Crema de carbassa · Salsitxes de porc* amb patates al forn · Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam · Fruita del temps	3 · Sopa de peix** amb arròs integral · Truita de verdures · Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma · Fruita del temps	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Estofat de pollastre* amb xampinyons · Amanida d'enciams, ravenets, espinacs i olives* · Fruita del temps	5 · Espirals integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja	6 · Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures · Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** s/cap al·lergen · Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* · Fruita del temps
9 · Macarrons integrals salsa de tomàquet i olives negres* · Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga · Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i cogombrets · Fruita del temps	10 · Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes · Postre de soja	11 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Costelles de porc* al forn amb salsa agredolça · Amanida d'enciams, full de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	12 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà · Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* · Fruita del temps	13 · Sopa vegetal amb meravella i polenta · Hamburguesa vegetal sense cap al·lergen · Amanida d'enciams, germinats, panses i poma · Fruita del temps
16 · Llenties guisades amb xoriço* i verdures · Pernilets de pollastre* amb herbes provençals · Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* · Fruita del temps	17 · Espirals integrals amb salsa pesto s/cap al·lergen · Truita jardinera · Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses · Fruita del temps	18 · Arròs integral amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam · Fruita del temps	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Mandonguilles de vedella a la jardinera s/cap al·lergen · Postre de soja	20 FESTA LOCAL
23 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata i calçots · Amanida d'enciams, olives, col llombarda i espinacs · Fruita del temps	24 · Sopa minestrone · Pollastre* a la llimona amb canyella · Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets · Postre de soja	25 · Macarrons integrals amb salsa de carbassa s/llet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams, olives*, meravella i remolatxa · Fruita del temps	26 · Cigrons estofats amb verdures · Guisat de carn magra* · Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam · Fruita del temps	27 · Crema de verdures de primavera · Lasanya de llenties i arròs integral amb beixamel s/llet · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				
			1	2
				3

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. 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.

*** 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.

ESCOLA MAS MARIA - CABRILS

MARÇ

CURS 2025-2026

HALAL



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 - Crema de carbassa amb crostonets integrals - Salsitxes vegetals amb patates al forn - Amanida d'enciams, cogombrets, escarola i sèsam - Fruita del temps	3 - Sopa de peix** amb arròs integral - Truita de formatge* - Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma - Fruita del temps	4 "Trinxat" de bleda, carbassa i patata - Estofat de pollastre* amb xampinyons - Amanida d'enciams, ravenets, espinacs i olives* - Fruita del temps	5 - Espirals integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - logurt natural sense sucre	6 - Mongeta blanca guisada amb patata i sofregit de verdures - Croquetes de pollastre* fetes a la cuina*** - Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro* - Fruita del temps
9 - Macarrons integrals salsa de formatge i olives negres* - Truita de ceba caramel·litzada i pastanaga - Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i cogombrets - Fruita del temps	10 - Arròs integral 3 delícies (carbassa, olives* i truita) - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes - logurt natural sense sucre	11 - Cigrons guisats amb patata i verdures - Gall dindi* al forn amb salsa agredolça - Amanida d'enciams, full de roure, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	12 - Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata, amb sèsam torrat - Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup casolà - Amanida d'enciams, escarola, espinacs i olives* - Fruita del temps	13 - Sopa vegetal amb meravella i polenta - Hamburguesa vegetal amb formatge* - Amanida d'enciams, germinats, panses i poma - Fruita del temps
16 - Llenties guisades amb verdures - Pernilets de pollastre* amb herbes provençals - Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro* - Fruita del temps	17 - Espirals integrals amb salsa pesto - Truita jardineria - Amanida d'enciams, espinacs, germinats i panses - Fruita del temps	18 - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam - Fruita del temps	19 "Trinxat" de col i patata amb oli d'all - Mandonguilles de vedella s/porc a la jardineria - logurt natural sense sucre	20 FESTA LOCAL
23 - Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga - Truita de patata i calçots - Amanida d'enciams, olives, col llombarda i espinacs - Fruita del temps	24 - Sopa minestrone - Pollastre* a la llimona amb canyella - Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets - logurt natural sense sucre	25 - Macarrons integrals amb salsa de carbassa amb formatge* ratllat - Peix de llotja segons les millors captures** - Amanida d'enciams, olives*, meravella i remolatxa - Fruita del temps	26 - Cigrons estofats amb verdures - Guisat de seità - Amanida d'enciams, cogombrets, fulla de roure i sèsam - Fruita del temps	27 - Crema de verdures de primavera - Lasanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel - Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA		1	2	3

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. 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.

*** Les hamburgueses, vegenugetts 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.