



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de formatge</li> <li>· Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Vegburguer vegetal amb formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Amanida d'enciams, cogombrets i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i mongeta de Sta. Pau amb sèsam torrat</li> <li>· Escalopa de pollastre* arrebossat amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams, escarola i blat de moro*</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa carbonara vegetal</li> <li>· Truita d'espinaacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa de pollastre*</li> <li>· Amanida d'enciams, escarola, espinaacs i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral caldós amb lleties i verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Amanida d'enciams, nap ratllat, col llombarda i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patates amb tomàquet i olives*</li> <li>· Estofat de carn magra* amb carbassa</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise de mongeta de Sta. Pau i porro</li> <li>· Pizza* amb tomàquet, pernil dolç* i formatge*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Pollastre* rostint amb ceba, porro i patates</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb costelló* i salsitxa*</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb cigrons i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams, espinaacs, germinats i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col-i-flor, carbassa i patates al vapor, amb oli d'oliva</li> <li>· Llom de porc* amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill *** fetes a la cuina</li> <li>· Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, coliflor, pastanaga i patata</li> <li>· Estofat de pollastre* al curri</li> <li>· Amanida d'enciams, olives*, meravella i cogombrets</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa pesto</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams, espàrrecs, escarola i ravenets</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Amanida a la teva mida"</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Hummus amb bastonets de pa* i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	

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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seïtà 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.



**OVOLACTOVEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa napolitana</li> <li>· Truita de formatge</li> <li>· Amanida d'enciams, meravella, pastanaga i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Vegburger vegetal amb formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams, fulla de roure, olives* i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i mongeta de Sta. Pau amb sèsam torrat</li> <li>· Seità arrebossat amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams, escarola i blat de moro*</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb salsa carbonara vegetal</li> <li>· Truita d'espínacs frescos</li> <li>· Amanida d'enciams, ravenets, pastanaga i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetal</li> <li>· Amanida d'enciams, escarola, espínacs i olives*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral caldós amb verdures</li> <li>· Llenties saltades amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patates amb tomàquet i olives*</li> <li>· Estofat de cigrons amb carbassa</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichissoise de mongeta de Sta. Pau i porro</li> <li>· Pizza* hortolana amb tomàquet i formatge*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Tofu rostit amb ceba, porro i patates</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams, meravella, cogombrets i sèsam</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>· Cigrons saltats amb espínacs i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col-i-flor, carbassa i patates al vapor amb oli d'oliva</li> <li>· Mongetes saltades amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Croquetes de mill *** fetes a la cuina</li> <li>· Amanida d'enciams, fulla de roure, remolatxa i blat de moro*</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, coliflor, pastanaga i patata</li> <li>· Estofat de tofu al curri</li> <li>· Amanida d'enciams, olives*, meravella i cogombrets</li> <li>· logurt natural sense sucre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa pesto</li> <li>· Mongetes guisades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Amanida a la teva mida"</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Hummus amb bastonets de pa* i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	

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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets 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.







