

## Per a menú vegà: En vermell, plat sense ou

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	Arròs amb tomàquet	Amanida de mongetes blanques, olives, blat de moro i tomàquet natural	Crema de pesòls	Llaços Eco amb salsa marciàna (espinacs i ceba)
	—	—	—	—
	Croquetes d'espinacs amb amanida	Truita a la francesa amb amanida	llegum estofat	Seitan rostit amb verdures
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Iogurt natural s/sucre	Pa integral - blanc / Fruita de temporada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Macarrons amb tomàquet i olives	Cigrons eco amb espinacs	Crema de carbassó i porro	Llenties estofades amb vegetals	Brou vegetal amb pasta
—	—	—	—	—
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert	Arros caldós amb verdures	Estofat de soja amb verdures	Truita de patata amb enciam variada	Hamburguesa de Llegums amb amanida
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Iogurt natural s/sucre	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Trinxat de bledes amb patata	Arròs amb verdures	Bròquil al vapor amb patates	Espaguetis integrals a l'all	Amanida camperola (patates, tomàquet, olives, ceba)
—	—	—	—	—
Mandonguilles de vegetals amb verdures	Truita a la francesa amb amanida	Llenties estofades amb bledes i arròs	Seitan rostit amb verdures	llegum estofat
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Iogurt natural s/sucre
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Bròquil al vapor amb patates	Macarrons amb salsa tomàquet	Mongetes blanques Eco guisades amb porro i pastanaga	Cuscús de verdures amb vegetals de temporada	Brou vegetal amb pasta
—	—	—	—	—
Estofat de soja amb verdures	Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre	Truita d'espinacs amb daus de tomàquet amanit	Cigrons saltats amb all i julivert	Hamburgueses vegetal amb amanida
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Iogurt natural s/sucre	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb tomàquet	Llenties estofades amb vegetals	—	—	—
—	—	—	—	—
Truita a la francesa amb amanida	Seitan rostit amb verdures	—	—	—
Pa integral - blanc / Fruita de temporada	Pa integral - blanc / Fruita de temporada	—	—	—

Menú revisat per Rosa Maria Espinosa, Dietista-Nutricionista, Col·legiat CAT000273

ABRIL - Fruïtes, verdures i hortalisses "Temporada de recol·lecció i millor època de consum"

Llistat de proveïdors

Fruïtes; maduixa, maduixot kiwi, taronja i plàtan.  
Verdures i hortalisses; bledes, albergínia, bròquil, carbassó, coliflor, espàrrec verd, espinacs, mongeta tendra, enciam, nap, cogombre, tomàquet, pebrot, porro i remolatxa.

Pa ecològic (Forn Santa Madrona), Fruïtes i verdures ECO de proximitat (Eco Central), Carn i Pollastre (Mercat de Canyelles - Carnes JyL i Alimenbarna S.L), Peix Fresc i congelat (Supremas Food Service SL), Aigua (Font d'aigua Culligan), Llegums, Arròs, Pasta, Iogurts (Eco Central - Cultivat i elaborat a Catalunya).