



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ				
4 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita jardinera Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> Llenties guisades amb verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern Hamburguesa de pollastre* Amanida d'enciams i poma Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix de llotja segons les millor captures** Amanida d'enciams i pipes logurt Natural 	8 <ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Guisat de gall dindi* amb xampinyons Fruita del temps
11 <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Botifarra de porc* al forn Amanida d'enciams i remolatxa logurt Natural 	12 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciams i pipes Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de peix** amb arròs Ales de pollastre ecològic cruixents Amanida d'enciam i olives Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis integrals amb salsa de formatge* i olives negres Peix de llotja segons les millor captures** Amanida d'enciams i sèsam Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel Fruita del temps
18 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral a la cassola amb verdures Fricandó de vedella* Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pistons integrals i polenta Pernilets de pollastre* amb pastanaga Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals carbonara Peix de llotja segons les millor captures** Amanida d'enciams i tomàquet Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i porros Truita de pastanaga Amanida d'enciams i poma logurt Natural 	22 <ul style="list-style-type: none"> Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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, 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.