

ABRIL

CURS 2020-2021

**LIA TUMILET**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Bistec de vedella* amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt Natural desnatat*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures.</li> <li>· Truita amb poca patata i ceba, amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Pit de gall dindi* a la planxa amb col i pastanaga amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals amb tomàquet (s/sucre)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i poca patata</li> <li>· Pollastre* al forn amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb verdures i s/patata</li> <li>· Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt Natural desnatat*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrals a la napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· logurt Natural desnatat*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i poca patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella* s/porc amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de primavera</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de verdures i poca patata amb salsa de tomàquet (s/sucre)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** (no fregit) amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus integrals a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic al forn i cruixents amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets i polenta</li> <li>· Bistec de vedella* amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Mandonguilles vegetals*** a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu

**Observacions:**

La dieta a seguir ha d'estar exempta de fregits, carn de porc, greixos saturats (reduïm els estofats) i préssec i convé que sigui rica en fibra (cereals integrals) i nutrients