

ABRIL 2024

OVOLACTOVEGETARIÀ

ESCOLA FONT D'EN FARGAS



	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	Macarrons a la napolitana Croquetes d'espínacs amb pastanaga ratllada logurt natural s/sucre	Mongetes seques guisades amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita	Verdura del temps Cuscús amb verdures Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis saltats amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita	Verdura del temps Llenties guisades amb verdures Batut de fruita natural	Brou vegetal i arròs Truita de patata amb amanida Fruita	Crema de carbassa Paella d'arròs i verdures Fruita	Ciigròns guisats amb verdures Ous durs al forn amb beixamel i amanida Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita	Arròs amb verdures Truita de mongeta seca amb amanida Fruita	Patates guisades amb verdures Daus de tofu guisats amb poma Fruita	Cigròns guisats amb espínacs Truita de patata amb amanida logurt natural s/sucre	Espirals amb salsa de porros Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Llenties guisades amb verdures Truita de patata amb pastanaga ratllada Fruita	MENU ST JORDI Sopa de lletres Pizza amb formatge, tonyina i olives logurt natural s/sucre	Minestra de verdura Mongetes seques guisades amb verdures Fruita	Arròs integral amb tomàquet Daus de tofu rostits amb patates fregides Fruita	Cigròns guisats amb verdures Truita d'alls tendres amb amanida Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Espirals amb salsa de formatge Ous durs al forn amb tomàquet i amanida Fruita	Crema de mongeta seca i pastanaga Truita de patata i amanida logurt natural s/sucre			



Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255.

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llentia, cigró, cuscús, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol altoleic i sal. Aquest mes gaudirem de espàrrec, ceba tendre i maduixa. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina.