

Gener

DEL 8 AL 12 DE
GENERDEL 15 AL 19 DE
GENERDEL 22 AL 26 DE
GENERDEL 29 AL 31 DE
GENER

DILLUNS

ESPIRALS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET CASOLANA
I FORMATGETRUITA A LA FRANCESA
amb amanida

Fruita del temps

LLENTIES A LA
RIOJANATRUITA A LA
FRANCESA
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

ARRÒS AMB VERDURES
(ceba, tomàquet, pebrot
verd, pèsols)TRUITA DE PATATES
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

TALLARINES A LA
NAPOLITANATRUITA CAMPEROLA
amb amanida

Fruita del temps

DIMARTS

MONGETA BLANCA
ESTOFADA (ceba,
tomàquet, pastanaga,
carbassó i carbassa)BUNYOLS DE
BACALLÀ
CASOLANS amb
enciam i pastanaga

Fruita del temps

TRINXAT DE COLIFLOR I
PATATAPOLLASTRE AL FORN
AL ROMANÍ
amb tomàquet, olives i
blat de moro

Fruita del temps

BRÒQUIL
AMB PATATAGALL DINDI
AMB PASTANAGA I
XIRIVIA

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET
CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES
amb amanida

Fruita del temps

MONGETA VERDA
AMB PATATESPOLLASTRE AL FORN
AMB SAMFAINA

Fruita del temps

DIMECRES

PLAT ÚNIC COMPLETLLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES amb
amanida

Fruita del temps

MONGETA VERDA
AMB PATATESGALL DINDI ESTOFAT
amb enciam i blat de
moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU
AMB PASTAMANDONGUILLES
MIXTES
CASOLANES A LA
JARDINERA

Fruita del temps

DIJOUS

ARRÒS TRES COLORS

PEIX AL FORN amb salsa
de carbassó

Fruita del temps

ARRÒS AMB
TOMÀQUETPEIX ARREBOSSAT
CASOLÀ
amb amanida

Fruita del temps

SOPA DE VERDURES
AMB PASTAPEIX AL FORN
amb patates fregides

Fruita del temps

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA

SALSITXES DE PORC AL
FORN
amb tomàquet amanit

iogurt natural

CREMA DE PASTANAGA

POLLASTRE A LA
LLIMONA
amb patates fregides

iogurt natural

VERDURA TRICOLOR

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

iogurt natural

La verdura i la fruita és de TEMPORADA i de conreus de PROXIMITAT: **Mandarina, Taronja, poma, pera, plàtan, kiwi**

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, l'arròs i la pasta.

El dimecres es servirà **pa integral, exclusivament.**

L'**amanida variada** pot contenir vegetal de temporada i proximitat com: enciam, pastanaga, tomàquet, cogombre, olives, blat de moro.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els divendres es serveix **iogurt natural.**

*Els peixos a servir són: **LLUÇ**

Nou any i
noves
receptes!

Cuina i
productes
de
proximitat



A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Carh

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Ou

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Fruita

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb lletíes, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de lletíes amb ceba, pastanaga amb amanida de formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.