

GENER | ESCOLA FOLCH I TORRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CARXOFA: UNA VERDURA DE TEMPORADA La carxofa és una de les grans protagonistes de l'hivern. Rica en fibra i antioxidants. Pots cuinar-la al vapor, al forn o saltada, i és ideal per acompanyar plats de carn o peix. Aprofitar els productes de temporada ens permet menjar més saborós i sostenible.    			Festiu	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Festiu	Festiu	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, T6, T10) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL CURRI (T1, T10) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumet, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (T6, T8, T11) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL CURAT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AMB SALSAS D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P BASTONETS MÀGICS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7)
19	20	21	22	23
1P MINESTRA DE VERDURES LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES DE TEMPORADA (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P ESTOFAT DE GALL D'INDI GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA AMB POCIÓ MÀGICA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSAS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
1P ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BLEDES AMB PATATES BULLIDES MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSAS DE CEBAS I CANYELLA (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE MONGETERA BLANCA PIZZA CASOLANA DE VERDURES (1, 7) AMANIDA D'ENCIAM LLARG, GU PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



i també taronja, alvocat...

HORTALISSES...



i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca