

DII. 7	Dm. 8	Dc. 9	Dj. 10	Dc. 11
	<b>PATATA I VERDURA ECO</b> (patata i mongeta verda) <b>HAMBURGUESA MIXTA PLANXA</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, tomàquet, blat de moro) <b>FRUITA</b>	<b>MACARRONS ECO BOLONYESA</b> (pasta ECO, ceba tomàquet, carn picada mixta i formatge) <b>CROQUETES DE POLLASTRE</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, pastanaga, cogombre) <b>IOGURT</b>	<b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b> (llenties ECO, ceba tomàquet, pastanaga, all, llorer, xoriço de ferradura D.O. Rioja) <b>TRUITA FRANCESA</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, germinats, olives) <b>FRUITA</b>	<b>ARRÒS ECO I TOMÀQUET</b> <b>CALAMARS ANDALUSSA</b> <b>AMANIDA ECO</b> (brots tendres d'espínacs, enciam, tomàquet) <b>FRUITA</b>
DII. 14	Dm. 15	Dc. 16	Dj. 17	Dv. 18
<b>PAELLA ECO MARINERA</b> (arròs ECO, ceba, tomàquet, all, julivert, peix, marisc, brou de peix) <b>BUNYOLS DE BACALLÀ</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, blat de moro, olives) <b>FRUITA</b>	<b>FABADA ECO</b> (mongeta blanca ECO, ceba, tomàquet, all, xoriço de ferradura D.O. Rioja) <b>SALSITXES DE PORC AL FORN</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, col llombarda, pastanaga) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CARBASSA ECO</b> (carbassa, ceba, porro, pastanaga) <b>PEIX AL FORN (bacallà)</b> <b>PATATES ROSSES</b> <b>FRUITA</b>	<b>ESPAGUETTIS ECO AMATRICIANA</b> (pasta ECO, tomàquet, ceba, all, bacó) <b>OUS AMB BEIXAMEL</b> <b>AMANIDA ECO</b> (enciam, brots tendres d'espínacs, tomàquet) <b>IOGURT</b>	<b>PATATA I VERDURA ECO</b> (patata i bledes) <b>POLLASTRE ROSTIT (estil Filipí)</b> (all, salsa de soja, pebre negre, oli, llorer) <b>FRUITA</b>
DII. 21	Dm. 22	Dc. 23	Dj. 24	Dv. 25
<b>ARRÒS ECO I TOMAQUET</b> <b>CROQUETES DE BACALLÀ</b> <b>AMANIDA</b> (enciam, pastanaga, poma) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE VERDURES ECO</b> (bledes, ceba, patata, carbassó, porro, espínacs) <b>POLLASTRE ADOBAT</b> <b>XIPS D'ALBERGINIA</b> <b>FRUITA</b>	<b>MACARRONS ECO NAPOLITANA</b> (pasta ECO, tomàquet, ceba, pastanaga) <b>TRUITA FRANCESA</b> <b>AMANIDA</b> (enciam, tomàquet, olives) <b>IOGURT</b>	<b>PATATA I VERDURA BULLIDA ECO</b> (patata, espínacs) <b>MANDONGUILLES AMB BOLETS</b> (carn mixta i bolets) <b>FRUITA</b>	<b>FESTA</b>
DII. 28	Dm. 29	Dc. 30	Dj. 31	Dv. 1 (FEBRER)
<b>ESPAGETTIS ECO AL PESTO VERD</b> (pasta ECO, alfàbrega, all, pinyons, oli, formatge) <b>TRUITA DE PATATA</b> <b>AMANIDA</b> (enciam, pastanaga, germinats) <b>FRUITA</b>	<b>SOPA DE BROU</b> (pasta i vegetals ECO, carn mixta i pollastre) <b>SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES</b> <b>SALTADES</b> (pastanaga, carbassó, ceba) <b>FRUITA</b>	<b>CIGRONS ECO ESTOFATS</b> (cigrons ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer) <b>BARRETES DE LLUÇ AL FORN</b> <b>AMANIDA</b> (enciam, tomàquet, blat de moro) <b>FRUITA</b>	<b>CREMA DE CARBASSÓ</b> (carbassó, ceba, porro, patata) <b>VEDELLA ESTOFADA</b> (carn de vedella, ceba, all, tomàquet, pastanaga, pèsols, llorer) <b>FRUITA</b>	

Els nostres menús s'elaboren amb:

Fruites i verdures de temporada-ecològiques i/o de proximitat. Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani. Pa acabat de fer i salses pròpies. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"



## CONSELL DIETÈTIC

**SOPARS**  
(GENER 2019)

Per a complementar el menú escolar, aquest són els sopars que us proposa la nostra dietista.

DII. 7	Dm. 8	Dc. 9	Dj. 10	Dc. 11
	Pasta + verdura/peix blau. Fruita	Llegum + amanida/vedella. Fruita	Arròs + verdura/pollastre. Fruita	Patata + verdura/truita. Fruita
DII. 14	Dm. 15	Dc. 16	Dj. 17	Dv. 18
Llegum + amanida/porc. Fruita	Arròs + verdura/peix. Fruita	Pasta + verdura/vedella. Fruita	Patata + verdura/peix blau. Fruita	Llegum + amanida/truita. Fruita
DII. 21	Dm. 22	Dc. 23	Dj. 24	Dv. 25
Pasta + verdura/pollastre. Fruita	Arròs + amanida/truita. Fruita	Llegum + verdura/peix blau. Fruita	Cuscús + verdura/porc. Fruita	
DII. 28	Dm. 29	Dc. 30	Dj. 31	Dv. 1
Arròs + amanida/peix. Fruita	Quinoa + verdura/pollastre. Fruita	Pasta + amanida/porc. Fruita	Llegum + verdura/peix blau. Fruita	Arròs + amanida/vedella. Fruita



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"

Elaborat per la nostra dietista  
Irene Rosa, Col·legiada nº 485