

DII. 1 ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET PEIX FRESC AL FORN AMANIDA (brots tendres, pastanaga, olives) FRUITA	Dm. 2 LLENTIES ECO ESTOFADES (ceba, tomàquet, pastanaga, patata, all, lloret, xoriço) CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA (enciam, tomàquet) IOGURT	Dc. 3 PATATA I VERDURA ECO BULLIDA (segons mercat) POLLASTRE AL FORN AMB POMA FRUITA	Dj. 4 CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) MANDONGUILLES ESTOFADES (vedella, porc) JARDINERA DE VERDURES (patata, pèsols, pastanaga) FRUITA	Dc. 5 MACARRONS ECO AMB TUNYINA TRUITA FRANCESA AMANIDA (enciam, col llombarda, cogombre) FRUITA
DII. 8 FIDEUÀ (pasta eco, sofregit, marisc) CALAMARS ANDALUSSA AMANIDA (enciam, tomàquet) FRUITA	Dm. 9 ENSALADILLA RUSSA (patata, pèsols, pastanaga, mongeta verda) POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA (enciam, blat de moro) FRUITA	Dc. 10 ARRÒS ECO AMB VERDURETES (carxofa, pastanaga, xampinyons, tomàquet, pebrot, ceba, all) OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL FRUITA	Dj. 11 PATATA I VERDURA ECO BULLIDA (segons mercat) CANELONS DE CARN (porc, vedella) FRUITA	Dv. 12 CREMA DE CIGRONS I CARBASSA ECO ALETES DE POLLASTRE ADOBADES AL FORN AMANIDA (enciam, pastanaga, olives) IOGURT
DII. 22 FESTA	Dm. 23 CREMA DE VERDURES ECO (verdures de fulla variades, ceba, patata, porro) TRUITA DE PATATA AMANIDA (enciam, tomàquet) FRUITA	Dc. 24 AMANIDA VERDA (enciam, pastanaga, blat de moro, tomàquet, olives, rostes) ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES (vedella, patata, pèsols, pastanaga, ceba, all, tomàquet, lloret, oli d'oliva) FRUITA	Dj. 25 ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA (enciam, germinats, pastanaga) FRUITA	Dv. 26 ESPAGUETTIS CARBONARA (pasta eco, ous, formatge, bacó, pebre negre) PEIX FRESC AL FORN AMANIDA (enciam, pastanaga, blat de moro) FRUITA
DII. 29 LLENTIES ESTOFADES SALSITJES AL FORN AMANIDA (enciam, col llombarda) FRUITA	Dm. 30 LLESQUES DE PATATA, TOMÀQUET I CEBA AL FORN POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA (enciam, cogombre) FRUITA			

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.

Acreditats per el Projecte ECPAM (Escola amb cuina Promotora de l'Alimentació Mediterrània)

Revisat i aprovat per la Regidoria de Salut Projecte PRoME, (Projecte de Revisió de Menús Escolars)

Elaborat per la nostra dietista

Irene Rosa, Col·legiada nº 485



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?

Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"

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

DII. 1	Dm. 2	Dc. 3	Dj. 4	Dc. 5
PASTA+AMANIDA/POLLASTRE FRUITA	PATATA+VERDURA/PEIX BLAU FRUITA	LLEGUM+AMANIDA/TRUITA FRUITA	ARRÒS+VERDURA/PEIX FRUITA	QUINOA+VERDURA/GALL D'INDI FRUITA
DII. 8	Dm. 9	Dc. 10	Dj. 11	Dv. 12
LLEGUM+AMANIDA/VEDELLA FRUITA	PASTA+VERDURA/TOFÚ FRUITA	PATATA+VERDURA/PEIX FRUITA	ARRÒS+AMANIDA/OU FRUITA	CUSCÚS+VERDURA/PEIX FRUITA
DII.	Dm. 23	Dc. 24	Dj. 25	Dv. 26
	ARRÒS+AMANIDA/POLLASTRE FRUITA	PASTA+VERDURA/PEIX FRUITA	PATATA+AMANIDA/PORC FRUITA	LLEGÚM+AMANIDA/OU FRUITA
DII. 29	Dm. 30			
CUSCÚS+AMANIDA/GALL D'INDI FRUITA	PATATA+VERDURA/TRUITA FRUITA			