

<p>Dii. 3</p> <p>LLENTIES ESTOFADES ECO (llenties ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, all, lloret i xoriço de ferradura D.O. Rioja)</p> <p>CROQUETES DE BACALLÀ I AMANIDA ECO (enciam, cogombre, tomàquet)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dm. 4</p> <p>AMANIDA D'ARRÒS (arròs del Delta ECO, pastanaga, olives, blat de moro i tonyina)</p> <p>LLOM PLANXA I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet, olives)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dc. 5</p> <p>ESPAGUETIS ECO AMB BOLONYESA DE SEITAN (pasta ECO, ceba, tomàquet i seitan)</p> <p>CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga, blat de moro)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dj. 6</p> <p>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA (patata i espinacs)</p> <p>OUS BULLITS AMB SAMFAINA (tomàquet, ceba, pebrot, albergínia)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dv. 7</p> <p>CREMA DE PASTANAGA ECO (pastanaga, carbassa, ceba, porro, patata)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA</p>
<p>Dii. 10</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET ECO (arròs del Delta ECO i sofregit de tomàquet)</p> <p>TRUITA DE TUNYINA I AMANIDA ECO (enciam, germinats, pastanaga)</p> <p>IOGURT</p>	<p>Dm. 11</p> <p>AMANIDA RUSSA ECO (patata, pastanaga, fasoleta, pèsols)</p> <p>POLLASTRE PLANXA AMB XIPS D'ALBERGÍNIA ECO MACEDONIA NATURAL</p>	<p>Dc. 12</p> <p>MACARRONS ECO AMATRICIANA (pasta ECO, formatge, bacó, pebre negre, vi blanc)</p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA ECO (enciam, col llombarda, olives)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dj. 13</p> <p>AMANIDA DE LLENTIES ECO (llenties ECO, pernil país, ceba)</p> <p>PEIX FRESC ADOBAT AL FORN I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet, cogombre)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dv. 14</p> <p>CREMA VICHYSOICE ECO (porro, ceba, brou, patata)</p> <p>SALSITGES (porc) AL FORN I PATATES ROSSES FRUITA</p>
<p>Dii. 17</p> <p>ESPAGUETIS ECO AMB XAMPINYONS (pasta ECO, tomàquet, ceba, xampinyons)</p> <p>CALAMARS A L'ANDALUSA I AMANIDA ECO (enciam, blat de moro, pastanaga)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dm. 18</p> <p>EMPEDRAT ECO (fasols ECO, tomàquet, tunyina, ceba, olives)</p> <p>PEIX FRESC PLANXA AMB SAMFAINA ECO (tomàquet, ceba, pebrot, albergínia)</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dc. 19</p> <p>CREMA DE VERDURES ECO (patata, ceba, bledes, espinacs)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB XIPS DE CARBASSÓ ECO FRUITA</p>	<p>Dj. 20</p> <p>AMANIDA D'ARRÒS ECO (arròs del Delta ECO, pastanaga, olives, blat de moro, pebrot)</p> <p>TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO (enciam, cogombre, col llombarda)</p> <p>IOGURT</p>	<p>Dv. 21</p> <p>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA (patata i mongeta tendrà)</p> <p>HAMBURGUESA (vedella) I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet, olives)</p> <p>FRUITA</p>

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.

Elaborat per la nostra dietista:

Irene Rosa, Col·legiada nº 485

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

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

BONES VACANCES!!!



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



CONSELL DIETÈTIC

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

Dii. 3 ARRÒS+AMANIDA/POLLASTRE FRUITA	Dm. 4 PASTA+VERDURA/PEIX BLAU FRUITA	Dm. 5 LLEGÚM+AMANIDA/VEDELLA FRUITA	Dj. 6 CUSCÚS+VERDURA/PEIX FRUITA	Dv. 7 PATATA+AMANIDA/OU FRUITA
Dii. 10 QUINOA+AMANIDA/GALL D'INDI FRUITA	Dm. 11 ARRÒS+VERDURA/PEIX FRUITA	Dc. 12 PATATA+VERDURA/OU FRUITA	Dj. 13 PASTA+AMANIDA/LLOM FRUITA	Dv. 14 LLEGÚM+AMANIDA/PEIX BLAU FRUITA
Dii. 17 CUSCÚS+VERDURA/POLLASTRE FRUITA	Dm. 18 PASTA+AMANIDA/VEDELLA FRUITA	Dm. 19 ARRÒS+VERDURA/PEIX FRUITA	Dj. 20 PATATA+AMANIDA/GALL D'INDI FRUITA	Dv. 21 LLEGÚM+VERDURA/PEIX BLAU 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