



JOCES I TAULA

# MENÚ GENER 2021

Els nostres menús s'elaboren amb:

*Verdures i fruites de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa i Can Pere.*

*Llegums, arròs i pasta ecològics e integrals. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani i Cantàbric.*

*Pa acabat de fer i salses pròpies. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.*

| DII. 11  | Dm. 12  | Dc. 13  | Dj. 14  | Dv. 15  |
|--|---|---|---|---|
| <p><b>ESPAGUETTIS ECO AMATRICIANA</b></p> <p><i>(pasta ECO, tomàquet, ceba, all, bacó)</i></p> <p><b>TRUITA DE TONYINA AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>                                   | <p><b>CIGRONS GUISATS AMB PATATES I VERDURES ECO</b></p> <p><b>HAMBURGUESA MIXTA (porc i vedella) AMB AMANIDA ECO CRUXENT</b></p> <p><i>(col llombarda, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>                         | <p><b>LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET AL FORN</b></p> <p><b>ARRÒS AMB VERDURETES ECO</b></p> <p><i>(arròs ECO, sofregit, pèsols, pebrot, pasanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>CREMA D'ALL I PORRO AMB "PICATOSTES"</b></p> <p><b>PEIX FRESC AMB PATATES ROSSES</b></p> <p><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>AMANIDA D'ESPINACS I FORMATGE FRESC AMB VINAGRETA DE MEL</b></p> <p><b>POLLASTRE ROSTIT (estil Filipí) AMB DAUS DE MONIATO SALTEJAT</b></p> <p><i>(all, salsa de soja, pebre negre, oli, llozer)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p> |
| <p><b>DII. 18</b></p> <p><b>LLENTIES ECO ESTOFADES</b></p> <p><i>(llenties ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llozer)</i></p> <p><b>CROQUETES DE POLL. AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, cogombre)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p> | <p><b>Dm. 19</b></p> <p><b>MACARRONS ECO NAPOLITANA</b></p> <p><i>(pasta ECO, sofregit)</i></p> <p><b>OUS AMB BEIXAMEL AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, poma)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>                            | <p><b>Dc. 20</b></p> <p><b>SOPA DE BROU</b></p> <p><b>ALETES DE POLLASTRE ADOBAT XIPS D'ALBERGINIA</b></p> <p><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dj. 21</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA BULLIDA ECO</b></p> <p><b>MANDONGUILLES I HUMMUS DE CIGRONS</b></p> <p><i>(carn mixta porc i vedella)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dv. 22</b></p> <p><b>ARRÒS ECO I TOMAQUET</b></p> <p><b>PEIX FRESC I AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>   |
| <p><b>DII. 25</b></p>  | <p><b>Dm. 26</b></p> <p><b>CREMA DE CARBASSA ECO</b></p> <p><i>(carbassa, ceba, porro, pastanaga)</i></p> <p><b>PESSICS DE POLLASTRE AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, germinats, olives)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p> | <p><b>Dc. 27</b></p> <p><b>CUSCÚS AMB VERDURETES</b></p> <p><i>(cuscús, ceba, pebrot verd i vermell carbassó, pastanaga)</i></p> <p><b>WOK DE PEIX FRESC ADOBAT AMANIDA ECO</b></p> <p><i>(enciam, blat de moro)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p> | <p><b>Dj. 28</b></p> <p><b>SOPA DE BROU AMB ARRÒS</b></p> <p><b>CANELONS DE CARN AMB AMANIDA ECO CRUIXENT</b></p> <p><i>(col llombarda, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p> | <p><b>DII. 29</b></p> <p><b>LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET AL FORN</b></p> <p><b>FRICANDÓ DE SOJA TEXTURITZADA I XAMPINYONS</b></p> <p><i>(soja, xamp. brou, sofregit, llozer)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>                    |



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"

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

### CONSELL DIETÈTIC:

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

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>Dii. 11</b><br>ARRÒS<br>AMANIDA I POLLASTRE<br>FRUITA | <b>Dm. 12</b><br>QUINOA<br>VERDURA I PEIX BLAU<br>FRUITA | <b>Dc. 13</b><br>PASTA<br>AMANIDA I TRUITA<br>FRUITA                | <b>Dj. 14</b><br>PATATA I VERDURA<br>VEDELLA<br>FRUITA   | <b>Dv. 15</b><br>CREMA DE VERDURES<br>AMANIDA I HAMBURGUESA<br>FRUITA |
| <b>Dii. 18</b><br>PASTA<br>VERDURA I PEIX<br>FRUITA      | <b>Dm. 19</b><br>LLEGUM<br>AMANIDA I POLLASTRE<br>FRUITA | <b>Dc. 20</b><br>CREMA DE CARBASSA<br>VERDURA I PEIX BLAU<br>FRUITA | <b>Dj. 21</b><br>ARRÒS<br>AMANIDA I TRUITA<br>FRUITA     | <b>Dv. 22</b><br>BONIATO<br>AMANIDA I VEDELLA<br>FRUITA               |
| <b>Dii. 25</b>   | <b>Dm. 26</b><br>ARRÒS<br>VERDURA I PEIX<br>FRUITA       | <b>Dc. 27</b><br>PASTA<br>AMANIDA I TRUITA<br>FRUITA                | <b>Dj. 28</b><br>LLEGUM<br>VERDURA I POLLASTRE<br>FRUITA | <b>Dv. 29</b><br>CUSCÚS<br>AMANIDA I PEIX BLAU<br>FRUITA              |

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



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"