

MENÚ FEBRER 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. 1	Dm. 2	Dc. 3	Dj. 4	Dv. 5
<p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET</p> <p>OUS REMENATS AMB PERNIL I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet) FRUITA</p>	<p>PATATA I VERDURA ECO</p> <p>PEIX FRESC AL FORN AMB ALL I JULIVERT FRUITA</p>	<p>SOJA GUISADA AMB ARRÒS</p> <p>SALSITXES DE PORC AL FORN I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga) FRUITA</p>	<p>MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE TONYINA</p> <p>CALAMARS ANDALUSSA I AMANIDA ECO (enciam i col llombarda) IOGURT</p>	<p>CREMA DE LLENTIES I PORROS</p> <p>POLLASTRE AL FORN, PATATES ROSSES FRUITA</p>
<p>Dii. 8</p> <p>ESPAGUETTIS INTEGRALS ECO MAMMA ROSA (pasta ECO, tomàquet, ceba, llet, all, llorer)</p> <p>TRUITA DE PASTANAGA I CEBA CRUIXENT I AMANIDA ECO (enciam, germinats) FRUITA</p>	<p>Dm. 9</p> <p>CIGRONS GUISATS AMB PATATES I VERDURES ECO (cigrons, verduretes variades)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (porc i vedella) I AMANIDA ECO CRUIXENT (col llombarda, pastanaga) FRUITA</p>	<p>Dc. 10</p> <p>ARRÒS BASMATI AMB MONIATO (arròs ECO, ceba, moniato)</p> <p>CROQUETES DE POLL. I AMANIDA ECO (enciam, blat de moro) IOGURT</p>	<p>Dj. 11</p> <p>SOPA DE BROU (pasta, carn mixta, vegetals)</p> <p>PEIX FRESC AMB SAMFAINA (ceba, tomàquet, pebrot, alberginia) FRUITA</p>	<p>Dv. 12</p> <p>QUINOA AMB VERDURETES (quinoa, ceba, pebrot verd i vermell, carbassó, pastanaga)</p> <p>ALETES DE POLLASTRE ADOBADES I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet) FRUITA</p>
<p>Dii. 15</p>	<p>Dm. 16</p> <p>MACARRONS ECO INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (pasta ECO, sofregit)</p> <p>OU DUR I AMANIDA (enciam, poma) FRUITA</p>	<p>Dc. 17</p> <p>CREMA DE CALÇOTS I CIGRONS ECO</p> <p>PEIX FRESC AL FORN I VERDURETES SALTEJADES (pastanaga, ceba, carbassó) FRUITA</p>	<p>Dj. 18</p> <p>PATATA, VERDURA, ECO</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA</p>	<p>Dv. 19</p> <p>AMANIDA MARINERA (enciam, tonyina, cranc, gambetes)</p> <p>ARRÒS MAR I MONTANYA FRUITA</p>
<p>Dii. 22</p> <p>CUS-CUS AMB VERDURETES (cus-cus, ceba, carbasso, pastanaga, pebrot)</p> <p>TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO (enciam, blat de moro, olives) FRUITA</p>	<p>Dm. 23</p> <p>LLESQUES DE PATATA, TOMÀQUET I CEBA AL FORN</p> <p>POLLASTRE PLANXA I AMANIDA ECO (enciam, germinats, olives) FRUITA</p>	<p>Dc. 24</p> <p>SOPA DE BROU (pasta ECO, carn mixta, vegetals)</p> <p>MANDONGUILLES AMB SALSA DE VERDURETES FRUITA</p>	<p>Dj. 25</p> <p>TIMBAL D'ARRÒS AMB XAMPINYONS</p> <p>WOK DE PEIX FRESC ADOBAT I AMANIDA (enciam i pastanaga) IOGURT</p>	<p>Dii. 26</p> <p>MONGETA BLANCA ECO SALTEJADA (amb ceba caramelitzada i bacó)</p> <p>CROQUETES DE POLL I AMANIDA (enciam, tomàquet) FRUITA</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



JOCS I TAULA

SOPARS FEBRER 2021

CONSELL DIETÈTIC:

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

Dii. 1 PASTA VERDURA/POLLASTRE FRUITA	Dm. 2 QUINOA AMANIDA/VEDELLA FRUITA	Dc. 3 ARROS VERDURA/PEIX BLAU FRUITA	Dj. 4 CREMA DE VERDURES PATAT/TOFU FRUITA	Dv. 5 CUSCÚS VERDURA/TRUITA (ou) FRUITA
Dii. 8 LLEGÚM VERDURA/PEIX FRUITA	Dm. 9 ARRÒS AMANIDA/POLLASTRE FRUITA	Dc. 10 PASTA AMANIDA/OU FRUITA	Dj. 11 VERDURA PATATA/VEDELLA FRUITA	Dv. 12 QUINOA VERDURA/PEIX BLAU FRUITA
Dii. 15	Dm. 16 VERDURA PATATA/PEIX FRUITA	Dc. 17 PASTA AMANIDA/TRUITA (ou) FRUITA	Dj. 18 LLEGUM VERDURA/HEURA FRUITA	Dv. 19 CUSCÚS AMANIDA/VEDELLA FRUITA
Dii. 22 PASTA AMANIDA/PEIX BLAU FRUITA	Dm. 23 CREMA DE VERDURES PATATA/POLLASTRE FRUITA	Dc. 24 LLEGÚM VERDURA/OU FRUITA	Dj. 25 QUINOA VERDURA/SOJA FRUITA	Dv. 26 ARRÒS AMANIDA/PEIX FRUITA

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

Les fruites i verdures del mes, en funció de la producció dels nostres pagessos col·laboradors serán:

TARONJA, POMA ECOLÒGICA, PERA, PLÀTAN, MANDARINA, BLEDES, ESPINACS, CALÇÓ ESPINACS, CALÇOTS, ESPIGALLS, COL.



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

Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"