

Dii. 1	Dm. 2	Dc. 3	Dj. 4	Dv. 5
<p>PATATA I VERDURA ECO</p> <p><i>(verdura s/mercat)</i></p> <p>SALSITXES A LA PLANXA AMB HUMMUS DE CIGRONS I ENCIAM <i>(porc)</i></p> <p>IOGURT</p>	<p>SOPA DE BROU</p> <p><i>(vegetals i hortalisses eco, carn mixta)</i></p> <p>POLLASTRE AL FORN I PATATES ROSSES</p> <p>FRUITA</p>	<p>OUS REMENATS AMB PERNIL I TOMÀQUET AMANIT ECO</p> <p>LLENTIES ECO AMB GAMBETES <i>(llenties, sofregit, gambetes)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>ESPAGUETTIS ECO-INTEGRALS A LA NAPOLITANA</p> <p><i>(pasta eco/integral, salsa de tomàquet)</i></p> <p>CROQUETES DE POLL. AMANIDA ECO <i>(enciam, olives)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>PAELLA AMB VERDURES ECO</p> <p><i>(arròs eco del Delta, verduretes eco)</i></p> <p>PEIX FRESC AL FORN I PASTANAGA RATLLADA ECO</p> <p>FRUITA</p>
<p>DII. 8</p> <p>FIDEUÀ ECO DE PEIX I MARISC</p> <p><i>(fideus eco, sofregit, peix, marisc)</i></p> <p>TRUITA DE PATATA I ENCIAM AMANIT ECO</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dm. 9</p> <p>CIGRONS GUISATS AMB PATATES I VERDURES ECO</p> <p>CANELONS DE TONYINA I AMANIDA DE COGOMBRE ECO</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dc. 10</p> <p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET</p> <p><i>(arròs eco del Delta, salsa de tomàquet)</i></p> <p>PEIX FRESC I AMANIDA ECO CRUIXENT <i>(col llombarda i pastanaga)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>Dj. 11</p> <p>CREMA DE CALÇOTS I PORRO AMB "ROSQUETES"</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (porc i vedella) I TOMÀQUET AMANIT ECO</p> <p>IOGURT</p>	<p>Dv. 12</p> <p>PATATA I VERDURA ECO</p> <p><i>(verdura s/mercat)</i></p> <p>POLLASTRE ROSTIT (estil Filipí) AMB XIPS DE CARBASSÓ</p> <p>FRUITA</p>
<p>DII. 15</p> <p>LLENTIES ECO ESTOFADES</p> <p><i>(llenties ECO, ceba, tomàquet, pastanaga, patata all, llorer, carn mixta)</i></p> <p>CROQUETES DE POLL. AMANIDA ECO <i>(enciam, poma)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>Dm. 16</p> <p>MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE SOJA</p> <p><i>(pasta eco, sofregit amb soja texturitzada)</i></p> <p>OUS AMB BEIXAMEL <i>(pastanaga ratllada)</i></p> <p>IOGURT</p>	<p>Dc. 17</p> <p>CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>ALETES DE POLLASTRE ADOBAT I XIPS D'ALBERGINIA</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dj. 18</p> <p>PATATA I VERDURA ECO</p> <p><i>(verdura s/mercat)</i></p> <p>MANDONGUILLES AMB SALSINA DE TOMÀQUET <i>(carn mixta porc i vedella)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>Dv. 19</p> <p>ARRÒS ECO AMB PERNIL AL ALL I JULIVERT</p> <p><i>(arròs eco del Delta)</i></p> <p>PEIX FRESC I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p>FRUITA</p>
<p>DII. 22</p> <p>FIDEUS ECO A LA CASSOLA</p> <p><i>(pasta ECO, sofregit, carn mixta)</i></p> <p>OUS REMENATS AMB PERNIL I AMANIDA <i>(brots tendres d'enciam)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>Dm. 23</p> <p>FABADA ECO</p> <p><i>(fesols eco, sofregit, llorer, cansalada, xoriço)</i></p> <p>CROQUETES DE POLL. I AMANIDA <i>(tomàquet amanit)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>Dc. 24</p> <p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET</p> <p><i>(arròs eco del Delta, salsa de tomàquet)</i></p> <p>WOK DE PEIX FRESC ADOBAT <i>(enciam amanit)</i></p> <p>IOGURT</p>	<p>Dj. 25</p> <p>SOPA DE BROU</p> <p><i>(verdures i hortalisses eco, carn mixta)</i></p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA I PATATES ROSTIDES AL FORN</p> <p>FRUITA</p>	<p>Dv. 26</p> <p>PATATA I VERDURA ECO</p> <p><i>(verdura s/mercat)</i></p> <p>VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA</p>



JOCS I TAULA

SOPARS MARÇ 2021

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

Dii. 1 ARRÒS AMANIDA I PEIX BLAU FRUITA	Dm. 2 PATATA I VERDURA VEDELLA FRUITA	Dc. 3 PASTA AMANIDA I PEIX FRUITA	Dj. 4 QUINOA I AMANIDA OU FRUITA	Dv. 5 LLEGUM VERDURA I POLLASTRE FRUITA
Dii. 8 PASTA VERDURA I TOFU FRUITA	Dm. 9 ARRÒS VERDURA I POLLASTRE FRUITA	Dc. 10 LLEGUM AMANIDA I SEITAN FRUITA	Dj. 11 CUSCÚS AMANIDA I TRUITA FRUITA	Dv. 12 ARRÒS AMANIDA I PEIX FRUITA
Dii. 15 QUINOA VERDURA I OU FRUITA	Dm. 16 LLEGUM VERDURA I VEDELLA FRUITA	Dc. 17 PATATA I VERDURA PEIX FRUITA	Dj. 18 PASTA AMANIDA I POLLASTRE FRUITA	Dv. 19 CUSCÚS VERDURA I TOFU FRUITA
Dii. 22 ARRÒS AMANIDA I POLLASTRE FRUITA	Dm. 23 PATATA I VERDURA TRUITA FRUITA	Dc. 24 PASTA VERDURA I VEDELLA FRUITA	Dj. 25 LLEGUM AMANIDA I PEIX BLAU FRUITA	Dv. 26 QUINOA AMANIDA I GALL D'INDI FRUITA

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

TARONJA, POMA, PERA I MANDARINA ECOLÒGIQUES I DE PROXIMITAT_ I PLÀTAN DE CANARIES.
 BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, HERBES CALDÓ, CALÇOTS, COL, AMANIDES ECOLÒGIQUES I DE PROXIMITAT.
 CEREALS I LLEGUMS ECOLÒGICS I PASTA INTEGRAL/ECOLÒGICA TOT DE PROXIMITAT.

Elaborat per la nostra dietista:

Irene Rosa, Col·legiada nº 485

