

Dii. 3	Dm. 4	Dc. 5	Dj. 6	Dv. 7
FESTA	SOPA TÈBIA DE MONGETA BLANCA I VERDURES ECO AL PARMESÀ <i>(mongeta, pastanaga, api, carbassó, col rissada, patata, ceba, alfàbrega)</i>	PATATA I VERDURA ECO BULLIDA <i>(verdura segons mercat)</i>	PEIX FRESC I AMANIDA ECO <i>(peix, enciam, col llombarda)</i>	ARRÒS ECO INTEGRAL AMB TOMÀQUET <i>(arròs D.O. Delta ECO)</i>
	POLLASTRE AL FORN I AMANIDA ECO <i>(enciam, germinats)</i> FRUITA	MANDONGUILLES AMB PÈSSOLS <i>(carn de porc)</i> FRUITA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES IOGURT	CROQUETES DE POLL. I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga)</i> FRUITA
Dii. 10	Dm. 11	Dc. 12	Dj. 13	Dv. 14
CREMA ECO DE PASTANAGA, PORRO I LLENTIES	PEIX FRESC AMB AMANIDA <i>(peix, enciam, blat de moro)</i>	ESPIRALS ECO AMATRICIANA <i>(tomàquet, ceba, all, bacó)</i>	AMANIDA D'ARRÒS ECO <i>(arròs D.O. Delta, blat de moro, pastanaga, olives)</i>	MONGETA BLANCA ECO AMB ROSELLONES <i>(mongeta blanca, brou de peix)</i>
TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO <i>(enciam, tomàquet)</i> FRUITA	CIGRONS ECO GUISATTS AMB PATATES I VERDURES ECO IOGURT	CROQUETES DE POLL. I AMANIDA ECO <i>(pastanaga, col llombarda)</i> FRUITA	POLLASTRE ROSTIT (estil Filipi) AMB PATATES ROSSES <i>(all, salsa de soja, pebre negre, oli, llorer)</i> FRUITA	GRATINAT DE PATATA, BLEDES, PASTANAGA FRUITA
Dii. 17	Dm. 18	Dc. 19	Dj. 20	Dv. 21
ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET <i>(arròs D.O. Delta ECO)</i>	MACARRONS ECO INTEGRALS A LA BOLONYESA	LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMAQUET AL FORN	AMANIDA DE LLENTIES ECO <i>(llenties eco, tomàquet, ceba, blat de moro)</i>	FESTA
CROQUETES DE POLL. AMANIDA ECO <i>(enciam, cogombre)</i> FRUITA	PEIX FRESC AMB VINAGRETA MEDITERRÀNEA <i>(peix, tomàquet fresc, oli oliva verge, alfàbrega, olivada)</i> FRUITA	ALETES DE POLLASTRE ADOBAT, AMB XIPS D'ALBERGINIA FRUITA	HAMBURGUESA MIXTA I AMANIDA <i>(porc, vedella, enciam, poma)</i> FRUITA	
Dii. 24	Dm. 25	Dc. 26	Dj. 27	Dii. 28
SOPA DE BROU (pasta eco) <i>(vegetals i carns: vedella, pollastre, porc)</i>	VICHYSOICE <i>(crema de porros)</i>	ARRÒS ECO SALTEJAT AMB PERNIL I BLAT DE MORO <i>(arròs D.O. Delta ECO)</i>	AMANIDA DE CIGRONS, TONYINA I OU DUR AMB VINAGRETA DE POMA <i>(cigrons eco, vinagre de poma, llimona, oli d'oliva verge, orenca)</i>	ENSALADILLA RUSSA <i>(patata, pèsols, pastanaga, mongeta verda)</i>
PASTIS DE PATATA GRATINAT <i>(patata, bolonyesa de porc, formatge)</i> FRUITA	POLLASTRE AL FORN I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga, olives)</i> FRUITA	WOK DE PEIX FRESC ADOBAT I AMANIDA ECO <i>(peix, enciam, cogombre, col llombarda)</i> IOGURT	FIDEUÀ DE PEIX <i>(pasta eco, peix fresc)</i> FRUITA	VEDELLA ESTOFADA AMB XAMPINYONS FRUITA
Dii. 31	Els nostres menús s'elaboren amb: <i>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.</i>			Elaborat per la nostra dietista Irene Rosa, Col·legiada nº 485
GASPATXO <i>(sopa freda de tomàquet amb rosquetes)</i>				
PAELLA D'ARRÒS AMB CARN I VERDURES <i>(arròs D.O. Delta, porc, pollastre, verdures)</i> FRUITA				



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



SOPARS DE MAIG 2021

CONSELL DIETÈTIC:

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

Dii. 3	Dm. 4 ARRÒS VEDELLA + AMANIDA FRUITA	Dc. 5 PASTA POLLASTRE + AMANIDA FRUITA	Dj. 6 PATATA + VERDURA PEIX FRUITA	Dv. 7 CUSCÚS GALL D'INDI + VERDURA FRUITA
Dii. 10 PASTA PEIX + AMANIDA FRUITA	Dm. 11 ARRÒS TRUITA + VERDURA FRUITA	Dc. 12 LLEGUM TOFU + VERDURA FRUITA	Dj. 13 PATATA + VERDURA PEIX BLAU FRUITA	Dv. 14 QUINOA VEDELLA + AMANIDA FRUITA
Dii. 17 LLEGUM GALL D'INDI + AMANIDA FRUITA	Dm. 18 ARRÒS LLOM + VERDURA FRUITA	Dc. 19 PASTA PEIX + AMANIDA FRUITA	Dj. 20 PATATA OU + AMANIDA FRUITA	Dv. 21
Dii. 24 ARRÒS POLLASTRE + VERDURA FRUITA	Dm. 25 QUINOA PEIX BLAU + AMANIDA FRUITA	Dc. 26 LLEGUM VEDELLA + VERDURA FRUITA	Dj. 27 PASTA TRUITA + AMANIDA FRUITA	Dv. 28 ARRÒS PEIX + VERDURA FRUITA
Dv. 28 CUSCÚS SEITAN + VERDURA FRUITA	Les fruites i verdures del mes, en funció de la producció dels nostres pagessos col.laboradors serán: TARONJA, POMA, PERA, MELÓ, PRUNES, MADUIXES ECOLÒGIQUES I DE PROXIMITAT I PLÀTAN DE CANARIES. BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, COL I 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

