


Dii. 1	Dm. 2	Dc. 3	Dj. 4	Dv. 5
<b>FESTIU</b>	ARRÒS <b>ECO</b> AMB VERDURES (arròs DO. Delta/verdures del nostre pagès) OUS REMENATS AMB PERNIL I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	TRINXAT DE LA CERDANYA <b>ECO</b> AMB OLI D'ALLS MANDONGUILLES AMB PÈSOLS (carn de porc) FRUITA	MACARRONS <b>ECO</b> AMB BOLONYESA VERDURES PEIX FRESC *Recepta del Xef I AMANIDA <b>ECO</b> IOGURT 	SOPA DE BROU (verdures <b>ECO</b> del nostre pagès) POLLASTRE AL FORN PATATES ROSSES FRUITA
Dall. 8	Dm. 9	Dc. 10	Dj. 11	Dv. 12
PATATA I VERDURA <b>ECO</b> (verdures <b>ECO</b> del nostre pagès) CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	ESPAGUETIS <b>ECO</b> AL PESTO VERMELL HAMBURGUESES DE LLEGUMS AMB TOMÀQUET IOGURT	CREMA DE VERDURES <b>ECO</b> AMB ROSTES WOK DE GALL D'INDI I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES <b>ECO</b> OUS BULLITS I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	ARRÒS <b>ECO</b> AMB TOMÀQUET (arròs DO. Delta) PEIX FRESC *Recepta del Xef I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA 
Dii. 15	Dm. 16	Dc. 17	Dj. 18	Dv. 19
VICHYSOICE (verdures <b>ECO</b> del nostre pagès) PIZZES VARIADES (verdures, tonyina, pernil) FRUITA	FESOLS ESTOFATS <b>ECO</b> TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	PATATA I VERDURA <b>ECO</b> (verdures <b>ECO</b> del nostre pagès) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (porc/vedella) I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	MACARRONS AMATRICIANA <b>ECO-INTEGRALS</b> DAUS DE SÍPIA A L'ANDALUSA AMANIDA <b>ECO</b> IOGURT	AMANIDA D'ARRÒS <b>ECO</b> DO. DELTA (arròs, pastanaga, olives) CANELONS CASOLANS DE POLLASTRE FRUITA
Dii. 22	Dm. 23	Dc. 24	Dj. 25	Dv. 26
PASTÍS DE LLENTIES GRATINAT OUS REMENATS AMB PERNIL I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	SOPA DE BROU (verdures <b>ECO</b> del nostre pagès) POLLASTRE ROSTIT I AMANIDA <b>ECO</b> IOGURT 	"ENSALADILLA" RUSSA (verdures <b>ECO</b> del nostre pagès) PEIX FRESC DE COSTA I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	AMANIDA <b>ECO</b> DE TONYINA (enciam, tomàquet, tonyina) RISOTTO <b>ECO</b> DE BOLETS (arròs DO. Delta, xampinyons, formatge) FRUITA	EMPEDRAT <b>ECO/INTEGRAL</b> (fesols, pebrot vermell, ceba) LLOM AL FORN I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA
Dii. 29	Dm. 30			
PATATA I VERDURA <b>ECO</b> (verdures <b>ECO</b> del nostre pagès) ALETES DE POLLASTRE ADOBADES I AMANIDA <b>ECO</b> FRUITA	AMANIDA VARIADA AMB FORMATGE FRESC FIDEUÀ DE PEIX I ALL I OLI FRUITA			
La nostra dietista: BERTA SAURA, Col.legiada CDNC n° CAT001156				

**Els nostres menús s'elaboren amb:** Verdures i hortalisses de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa i Can Pere. Llegums, arròs i pasta ecològics i integrals. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani i Cantàbric. Pa variat acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i Iogurt de la Fageda.



## SOPARS ABRIL 2024

Per a complementar el menú escolar us proposem:

Dii. 1	Dm. 2	Dc. 3	Dj. 4	Dv. 5
	PATATA+VERDURA CONILL FRUITA	CREMA DE VERDURES PEIX+AMANIDA FRUITA	PATATA+VERDURA POLLASTRE FRUITA	LLEGUM+AMANIDA TRUITA LÀCTIC
Dii. 8	Dm. 9	Dc. 10	Dj. 11	Dv. 12
ARRÒS+AMANIDA OU LÀCTIC	LLEGUM+VERDURA PEIX BLAU FRUITA	QUINOA+VERDURA PORC FRUITA	PASTA AMANIDA+SEITAN FRUITA	PATATA+VERDURA POLLASTRE FRUITA
Dii. 15	Dm. 16	Dc. 17	Dj. 18	Dv. 19
BROU GALL D'INDI+AMANIDA FRUITA	ARRÒS+VERDURA HEURA FRUITA	PASTA+AMANIDA OU LÀCTIC	LLEGUM+VERDURA POLLASTRE FRUITA	PATATA+VERDURA PEIX FRUITA
Dii. 22	Dm. 23	Dc. 24	Dj. 25	Dv. 26
ARRÒS PORC+AMANIDA FRUITA	PATATA+VERDURA TRUITA FRUITA	LLEGUM AMANIDA+CONILL FRUITA	PASTA POLLASTRE+VERDURA FRUITA	CREMA DE VERDURES PEIX BLAU+AMANIDA LÀCTIC
Dii. 29	Dm. 30			
LLEGUM HEURA+AMANIDA LÀCTIC	ARRÒS+VERDURA PEIX FRUITA			

***Les fruites i les verdures del mes, depenent de la producció dels nostres pagesos col·laboradors seran:***

POMA, PERA, TARONJA, MANDARINA, PINYA, KIWI, PLÀTAN••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CARBASSÓ, CARBASSA, PEBROT, ALBERGÍNIA, COGOMBRE, PASTANAGA, AMANIDES... HERBES CALDO I LLEGUMS: TOT ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT.

\*PLÀTANS (de Canaries) ...PASTA I CEREALS ECOLÒGICS I INTEGRALS



# Faves amb Calamarsons



Des del punt de vista nutricional les faves es consideren llegum i verdura, ja que en comparteixen moltes característiques i propietats i es poden consumir tant tendres (verdura) com seques (llegum).

**Tenen nombrosos beneficis per la salut**, entre els quals destaquen una **gran quantitat de fibra**, que ajuda a millorar la salut intestinal, també minerals, en particular **ferro i potassi**. També tenen un important contingut en vitamina B i vitamina C.

Es consumeixen tant crues (en amanides) com cuinades (estofades, saltades, fregides...)

Al comprar-les hem de fixar-nos en què la beina estigui ferma, de color verd brillant i que al doblegar-se es trenqui. Si no es trenca o es veu pansida és senyal de que ja no es tendra.

## Ingredients

- 2 ceba grans picades
- 1 tomàquet
- 1 fulla de llorer
- 300 g de calamarsons
- 400 g de faves fresques (ja pelades)
- 1 copa vi blanc o conyac
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Sal



## Elaboració

1. Netejar bé els calamarsons. Pelar i picar la ceba.
2. En una cassola amb un bon raig d'oli d'oliva, sofregir la ceba picada junt amb el llorer fins que comenci a caramel·litzar-se. Sofregir a foc molt lent, amb la cassola tapada i vigilant que la ceba no es cremi, remenant sovint. De tant en tant va bé afegir una mica d'aigua per allargar la cocció i que la ceba quedi ben hidratada.
3. Quan la ceba estigui caramel·litzada, afegir la polpa del tomàquet i cuinar fins que el tomàquet estigui cuit i ven integrat. Afegir les faves, la copa de conyac o vi blanc i salpebrar.
4. Coure entre 8-10 minuts, amb la cassola tapada fins que les faves estiguin cuites. Si són petites no necessiten gaire temps per estar al punt.
5. Després afegir els calamarsons i coure 2-3 minuts més des que arrenquin el bull. Deixar reposar per assentar els sabors i servir.