



Dii. 6	Dm. 7	Dc. 8	Dj. 9	Dv. 10
<p>LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECO (verdura ECO del nostre pagès i llegum) CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA ECO (enciam, tomàquet) FRUITA</p>	<p>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA (verdura ECO del nostre pagès) SALSITXES AMANIDA (enciam, pastanaga) IOGURT</p>	<p>ARRÒS ECO/INT. AMB TOMÀQUET (arròs D.O. Delta ECO) TRUITA DE PATATA AMANIDA (enciam, col llombarda) FRUITA</p>	<p>AMANIDA D'ARRÒS ECO-DO. DELTA (pastanaga, olives, blat de moro) HAMBURGUESA DE LLEGUMS SALSA DE TOMÀQUET FRUITA</p>	<p>ESPIRALS AMB BOLONYESA VEGETAL (pasta ECO) OUS REMANATS AMB PERNIL AMANIDA (enciam, remolatxa) FRUITA</p>
<p>Dii. 13 "AMANIDA ALEMANYA" *Receptari cuina alemanya (patates, ous, cogombre, salsitxa alemanya, salsa) ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA ECO (enciam, remolatxa) FRUITA</p>	<p>Dm. 14 RISOTTO DE BOLETS (arròs D.O. Delta ECO) HAMBURGUESA DE LLEGUMS amb tomàquet i Enciam amanit FRUITA</p>	<p>Dc. 15 CREMA DE VERDURA ECO (verdura ECO del nostre pagès) PIZZES VARIADES FRUITA</p>	<p>Dj. 16 * DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA ESPAGUETTIS ECO S/GLUTEN AMB BOLONYESA DE TONYINA PEIX FRESC FORN AMANIDA (enciam, pastanaga) IOGURT</p>	<p>Dv. 17 PATATA I VERDURA ECO (verdura ECO del nostre pagès) LLOM AL FORN AMB PATATES ROSSES FRUITA</p>
<p>Dii. 20 </p>	<p>Dm. 21 "ENSALADILLA RUSSA" MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS (carn mixta) IOGURT</p>	<p>Dc. 22 VERDURES GRATINADES AL FORN (verdura ECO del nostre pagès) ARRÒS DO. DELTA-ECO DE MONTANYA Enciam amanit FRUITA</p>	<p>Dj. 23 PATATA I VERDURA (verdura ECO del nostre pagès) DAUS DE SIPIA A L'ANDALUSA AMANIDA (enciam, col llombarda, olives) FRUITA</p>	<p>Dv. 24 EMPEDRAT ECO (mongeta blanca, pebrots, ceba, tonyina, olives) POLLASTRE A LA TARONJA AMANIDA (enciam, pastanaga) FRUITA</p>
<p>Dii. 27 AMANIDA DE LLENTIES ECO (llenties, ceba, pernil país i vinagreta dolça: mostassa i mel) HAMBURGUESA DE CARN Amanida de brots tendres FRUITA</p>	<p>Dm. 28 AMANIDA DE PASTA (espirals, tomàquet, tonyina, ou dur, olives) WOK DE GALL D'INDI Enciam amanit FRUITA</p>	<p>Dc. 29 PATATA I VERDURA (verdura ECO del nostre pagès) CANELONS DE POLLASTRE FRUITA</p>	<p>Dj. 30 GAZPATXO (sopa freda de tomàquet i pebrot ECO) ARRÒS DO. DELTA-ECO MARINERA Enciam amanit IOGURT</p>	<p>Dv. 31 VICHYSOICE ECO (crema de porros) TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ HUMMUS DE CIGRONS FRUITA</p>
LA NOSTRA DIETISTA: BERTA SAURA COL-LEGIADA CDNC N° CAT001156				

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 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 a granel de La Fageda.



SOPARS

**Consell Dietètic per a complementar el menú escolar.*

		Dc. 1 FESTA	Dj. 2 PATATA+VERDURA PORC IOGURT	Dv. 3 AMANIDA MONIATO+PEIX FRUITA
Dii. 6 PASTA AMANIDA+OU FRUITA	Dm. 7 QUINOA+VERDURA PEIX FRUITA	Dc. 8 LLEGUM AMANIDA+GALL D'INDI FRUITA	Dj. 9 ARRÒS AMANIDA+OUS FRUITA	Dv. 10 PATATA+VERDURA POLLASTRE LÀCTIC
Dii. 13 ARRÒS AMANIDA+CONILL FRUITA	Dm. 14 PATATA+VERDURA PEIX LÀCTIC	Dc. 15 PASTA AMANIDA+POLLASTRE FRUITA	Dj. 16 LLEGUM AMANIDA+VEDELLA FRUITA	Dv. 17 VERDURA+QUINOA OUS FRUITA
Dii. 20 FESTA	Dm. 21 PASTA AMANIDA+OUS FRUITA	Dc. 22 CREMA VERDURES AMANIDA+PEIX BLAU FRUITA	Dj. 23 AMANIDA MONIATO+CONILL LÀCTIC	Dv. 24 PATATA+VERDURA HEURA FRUITA
Dii. 27 AMANIDA PATATA+POLLASTRE LÀCTIC	Dm. 28 ARRÒS AMANIDA+OUS FRUITA	Dc. 29 LLEGUM VERDURA+PEIX FRUITA	Dj. 30 PATATA+VERDURA GALL D'INDI FRUITA	Dv. 31 PASTA AMANIDA+LLOM FRUITA

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

POMA, PERA, TARONJA, MANDARINA, KIWI, PINYA, PLÀTAN••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CALÇOTS, CARBASSÓ, CARBASSA, PEBROT, ALBERGÍNIA, ESPIGALLS, BROQUIL, COL, COGOMBRE, PASTANAGA, AMANIDES... HERBES CALDO I LLEGUMS: TOT ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT. *PLÀTANS (de Canaries) ...PASTA I CEREALS ECOLÒGICS I INTEGRALS



Receptes de Temporada - MAIG -

Amanida de pollastre, espinacs i maduixes

A l'estiu **les amanides són perfectes per combatre la calor** i ajudar a mantenir el nostre cos hidratat. A més, ens ofereixen milers de combinacions i hi podem incloure fruites, cereals, llegums, fruits secs... Són molt senzilles de fer, només cal afegir ingredients variats al vostre gust i amanir-los, com més acolorides mes varietat de nutrients estarem afegint al nostre plat.

Les maduixes i demès fruits vermells, contenen una aportació elevada de vitamina C i E, a més de minerals com el calci, el ferro i el potassi. **Són fruites molt sanes i delicioses.**



Ingredients

- 2 c.s. de suc de llimona natural
- 1/2 c.p. de mostassa de Dijón
- 1 c.p. de mel
- 1/4 tassa d'oli d'oliva verge extra
- polsim de sal y pebre al gust
- 150 g d'espinacs tendres (o baby)
- 2 pits de pollastre a la planxa esmicolats
- 2 tasses de maduixes tallades a rodanxes
- 1 tassa de nous "pacanes" trossejades
- ceba morada a rodanxes fines
- 50 g de formatge fresc, blau, "feta", el que més us agradi a daus petits.

Elaboració

1. En un bol gran fer la vinagreta, barrejar el suc de llimona amb la mostassa i la mel. Afegir a poc a poc l'oli fins que lligui la vinagreta. Salpebrar al gust.
2. Afegir els espinacs, el pit de pollastre esmicolat, les maduixes a rodanxes, 1/2 tassa de nous i les rodanxes de ceba al bol de la vinagreta i barrejar-ho bé.
3. Passar l'amanida en una safata i decorar amb les nous restants i el formatge a daus.

