



## MENÚ DE JUNY 2024

<p><b>DII. 3</b></p> <p>LLENTIES ESTOFADES <i>(verdura ECO del nostre pagès i llegum)</i></p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA I AMANIDA ECO <i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dm. 4</b></p> <p>VICHYSOICE ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>LLOM AL FORN I XIPS DE CARBASSÓ</p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dc. 5</b></p> <p>AMANIDA ECO AMB POMA I FORMATGE FRESC DE "CAN PERE" <i>(enciam, poma, formatge, vinagreta dolça)</i></p> <p>PAELLA MARINERA <i>(arròs D.O. Delta ECO, peix i marisc)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dj. 6</b></p> <p>PATATA I VERDURA ECO BULLIDA <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>POLLASTRE AL "AJILLO" I AMANIDA ECO <i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>	<p><b>Dv. 7</b></p> <p>TASTET DE GASPATXO I AMANIDA ECO <i>(sopa freda de tomàquet i pebrot) (enciam i pastanaga)</i></p> <p>ESPAGUETIS ECO AMB XAMPINYONS <i>(pasta, ceba, tomàquet, all, xampinyons saltejats)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>
<p><b>DII. 10</b></p> <p>PATATA I VERDURA ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga, olives)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dm. 11</b></p> <p>EMPEDRAT ECO <i>(mongeta blanca, pebrot verd i vermell, ceba, olives)</i></p> <p>DAUS DE SÍPIA A L'ANDALUSA I AMANIDA ECO <i>(enciam, poma, cogombre)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>	<p><b>Dc. 12</b></p> <p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET <i>(arròs D.O. Delta)</i></p> <p>OUS BULLITS AMB MAIONESA I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dj. 13</b></p> <p>AMANIDA ECO MARINERA <i>(enciam, tomàquet, tonyina, gambetes, salsa rosa)</i></p> <p>MACARRONS ECO/INTEGRALS AMB BOLONYESA DE PERNIL <i>(carn de porc, pernil, sofregit de ceba i tomàquet)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dv. 14</b></p> <p>TASTET D'HUMMUS DE CIGRONS <i>(enciam, pastanaga, olives)</i></p> <p>AMANIDA D'ENCIAM ECO</p> <p>HAMBURGUESA I PATATES ROSSES <i>(carn mixta)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>
<p><b>DII. 17</b></p> <p>AMANIDA VERDA ECO AMB FRUITA FRESCA <i>(verdura ECO del nostre pagès i fruita ECO del país)</i></p> <p>ARRÒS ECO DE MUNTANYA <i>(arròs D.O. Delta i carn mixta)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dm. 18</b></p> <p>AMANIDA D'OU I TONYINA <i>(enciam, tomàquet, ou dur, tonyina)</i></p> <p>GALL D'INDI EN FRICANDÓ</p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dc. 19</b></p> <p>ENSALADILLA RUSSA ECO <i>(patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra, olives, maionesa)</i></p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE I ENCIAM AMANIT ECO <i>(enciams variats)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dj. 20</b></p> <p>PASTÍS DE LLENTIES ECO GRATINAT</p> <p>SALSITXES I AMANIDA ECO <i>(carn de porc, enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dv. 21</b></p> <p>ESPIRALS AMB VERDURETES ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>ALETES DE POLLASTRE ADOBADES I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga, olives)</i></p> <p><b>GELAT</b></p>

La nostra nutricionista: BERTA SAURA Col·legiada CDNC n<sup>o</sup> CAT001156

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



## BON ESTIU FAMÍLIES !!

**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 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, aquests són els sopars que us proposa la nostra dietista.

<b>Dii. 3</b> Arròs + verdura Gall d'indi <b>FRUITA</b>	<b>Dm. 4</b> Pasta amb tonyina Amanida <b>FRUITA</b>	<b>Dc. 5</b> Llegum + Amanida Vedella <b>FRUITA</b>	<b>Dj. 6</b> Quinoa + verdures Peix <b>FRUITA</b>	<b>Dv. 7</b> Patata + amanida Ou <b>FRUITA</b>
<b>Dii. 10</b> Pasta + verdura Peix blau <b>FRUITA</b>	<b>Dm. 11</b> Patata + verdura Llom <b>FRUITA</b>	<b>Dc. 12</b> Sopa + amanida Conill <b>FRUITA</b>	<b>Dj. 13</b> Arròs Verdura + Ou <b>FRUITA</b>	<b>Dv. 14</b> Sopa de verdures Peix + Amanida <b>FRUITA</b>
<b>Dii. 17</b> Patata + amanida Pollastre <b>FRUITA</b>	<b>Dm. 18</b> Arròs + verdura Peix <b>FRUITA</b>	<b>Dc. 19</b> Amanida variada Pasta <b>FRUITA</b>	<b>Dj. 20</b> Quinoa+verdures Ou <b>FRUITA</b>	<b>Dv. 21</b> Llegum + verdura Llom <b>FRUITA</b>

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

**POMA, PERA, TARONJA, SÍNDRIA, ALBERCOC, PRÈSSEC, PINYA, PLÀTAN••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, PÈSOLS, CARBASSÓ, CARBASSA, PEBROT, ALBERGÍNIA, BROQUIL, COGOMBRE, PASTANAGA, AMANIDES... HERBES CALDO I LLEGUMS: TOT ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT. \*PLÀTANS (de Canaries) ---PASTA I CEREALS ECOLÒGICS I INTEGRALS**



## Batut de fruites del bosc

Beure suc i batuts de fruites habitualment té molts avantatges nutricionals i es **una opció saludable i deliciosa per aconseguir consumir fruita diàriament**. A més de ser una forma divertida i creativa d'afegir més varietat de fruites a la nostra dieta, podem barrejar-les i combinar-les, son una excel·lent font de vitamines i minerals com la vitamina C, potassi, calci, ferro i antioxidants.

En la seva preparació podem incloure altres ingredients saludables, com ara llet baixa en greix, llets vegetals, iogurt, fruits secs o llavors. Un altre benefici dels batuts de fruita és que **ens ajuden a mantenir-nos hidratats** (especialment durant els mesos de calor), si afegim fruites amb alt contingut d'aigua, com la síndria o el meló. No dubteu en experimentar amb diverses combinacions i ingredients per a crear el vostre propi batut!



### Ingredients

- 1 tassa de fruites del bosc (poden ser una barreja de nabius, gerds, mores i/o maduixes)
- 1 plàtan madur
- 1 tassa de iogurt natural
- 1 tassa de llet (pot ser llet de vaca, llet vegetal o qualsevol altra opció segons les teves necessitats dietètiques)
- 1 cullerada de mel o qualsevol altre edulcorant (opcional)
- Gel (opcional)

### Elaboració

1. Rentar bé les fruites del bosc, pelar el plàtan i tallar-lo a rodanxes.
2. Col·loca les fruites del bosc, el plàtan, el iogurt, la llet i la cullerada de mel (o edulcorant) a la liquadora. Si voleu el batut més fred i espès, afegir gel.
3. Lliquar tots els ingredients a alta velocitat fins a obtenir una barreja suau i homogènia.
4. Tasta el batut i ajusta la quantitat de mel o edulcorant segons el teu gust.

