

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 Mediterràni i Cantàbric. Pa variat acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.



MENÚ MARÇ 2024



| |
|--|
| Dv. 1 |
| SOPA DE BROU AMB CIGRONS <i>(pasta, vegetals ECO, carn mixta)</i> |
| PIZZES VARIADES <i>(de Verdures. Pernil. Tonyina)</i> |
| FRUITA |
| Dv. 8 |
| PATATA I VERDURA ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> |
| POLLASTRE A LA TARONJA <i>AMANIDA: enciam, col llombarda</i> |
| FRUITA |
| Dv. 15 |
| CREMA DE FAVES I PÈSOLS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> |
| OUS BULLITS I HUMMUS DE REMOLATXA <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> |
| FRUITA |
| Dv. 22 |
| CREMA DE LLEGUMS I CALÇOTS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> |
| SALSITXES DE PORC PATATES ROSSES |
| FRUITA |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| DII. 4 | Dm. 5 | Dc. 6 | Dj. 7 | Dv. 8 |
| LLENTIES ECO ESTOFADES <i>(amb verdures i hortalisses)</i> | ARRÒS DO. DELTA A LA MILANESA <i>(amb verdures i hortalisses) ECO</i> | CREMA DE VERDURES ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> | MACARRONS PROT./VEGETAL ECO <i>(pasta eco-integral, soja tex.)</i> | PATATA I VERDURA ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> |
| TRUITA DE PATATA/CALÇOTS <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> | LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUMS <i>(cigrons)</i> <i>AMANIDA: enciam, tomàquet</i> | LLOM FORN <i>LES NOSTRES PATATES ROSSES</i> | DAUS DE SÍPIA A L' ANDALUSA <i>AMANIDA: enciam, blat de moro</i> | POLLASTRE A LA TARONJA <i>AMANIDA: enciam, col llombarda</i> |
| FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA | FRUITA |
| DII. 11 | Dm. 12 | Dc. 13 | Dj. 14 | Dv. 15 |
| PATATA I VERDURA ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> | ESPAGUETTIS AL PESTO ROSSO ECO <i>(salsa de tomàquet amb alfàbrega)</i> | FASOLS ESTOFATS ECO <i>(amb verdures i hortalisses)</i> | AMANIDA ECO DE BROTS TENDRES AMB FORMATGE FRESC | CREMA DE FAVES I PÈSOLS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> |
| MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I PÈSOLS <i>(carn mixta)</i> | PEIX FRESC AMB SALS VERDA <i>AMANIDA: tomàquet, olives</i> | POLLASTRE ROSTIT <i>AMANIDA: enciam, blat de moro</i> | ARRÒS DO. DELTA ECO DE MONTANYA <i>(carns variades)</i> | OUS BULLITS I HUMMUS DE REMOLATXA <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> |
| FRUITA | FRUITA | FRUITA | IOGURT | FRUITA |
| DII. 18 | Dm. 19 | Dc. 20 | Dj. 21 | Dv. 22 |
| ESPIRALS AMB SALS MEDITERRÀNEA <i>(ceba, tomàquet, olives, orenga)</i> | PATATA I VERDURA <i>(verdures del nostre pagès)</i> | PASTÍS DE LLENTIES ECO GRATINAT <i>(lllegum, verdures i hortalisses del nostre pagès)</i> | ARRÒS AMB TOMÀQUET ECO/INT. <i>(arròs DO. Delta)</i> | CREMA DE LLEGUMS I CALÇOTS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> |
| LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUMS <i>(fasols)</i> <i>AMANIDA: enciam, blat de moro</i> | ALETES DE POLLASTRE AL FORN <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> | TRUITA D'ESPIGALLS <i>AMANIDA: enciam, tomàquet</i> | PEIX FRESC AMB SALS TÀRTARA <i>AMANIDA: enciam, col llombarda</i> | SALSITXES DE PORC PATATES ROSSES |
| FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA | 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-



***CONSELL NUTRICIONAL:**

Per a complementar el menú escolar, aquestes son les nostres propostes.

| SI HAN DINAT | PER SOPAR PODEU FER |
|-----------------------------------|---|
| VERDURES I HORTALISSES | VERDURES I HORTALISSES CRUES O CUINADES |
| PATATA O MONIATO | PASTA, ARRÒS, PA O ALTRES CEREALS |
| PASTA, ARRÒS, PA O ALTRES CEREALS | PATATA O MONIATO |
| LLEGUMS | PEIX, OUS O CARN |
| CARN BLANCA O VERMELLA | PEIX, OUS O LLEGUMS |
| PEIX BLANC O BLAU | CARN BLANCA, OUS O LLEGUMS |
| OUS | CARN BLANCA, PEIX O LLEGUMS |
| FRUITA FRESCA | FRUITA FRESCA O LÀCTIC |
| LÀCTICS | FRUITA FRESCA |

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

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

*PLÀTANS (de Canàries) ...PASTA I CEREALS ECOLÒGICS I INTEGRALS

