



# PEIXOS FEBRER

Fideuà de peix i marisc (canana, cranca, musclos i rap), gatet, maira, musclos i seitó.



ecocarrels



## FRUITA I VERDURA FEBRER

- Kiwi, pera, poma i taronja.
- Bleda, bròcoli, calçots, carbassa, col, coliflor, espinacs i porro.



ecoarrrels



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Cigrons estofats amb bulgur	3 Espirals amb salsa siciliana Nuggets vegetals al forn amb amanida	4 Llenties estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
7 Espaguetis amb oli d'oliva extra verge i grana padano Truita d'espinaacs amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa vegetal amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb verdures	10 Mongetes estofades amb verdures Ous durs gratinats al forn amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Llenties estofades	15 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de carxofes amb amanida	16 Escudella vegetal (sopa vegetal amb galets) Verdures de l'escudella (col, cigrons i patata)	17 Crema de verdures d'hivern Ous al plat amb salsa de tomàquet gratinats al forn	18 Mongetes estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
21 Espirals amb pesto de bledes Truita de patates amb amanida	22 Arròs tres delícies (sense pernil dolç) Llenties estofades amb verdures	23 Sopa de peix amb arròs Canana guisada amb cuscús	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà de peix i marisc
28 Espaguetis a la carbonara amb tofu i xampinyons Croquetes de bacallà amb amanida	29 Crema de verdures de primavera Llenties saltejades amb ceba i all	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Truita formatge amb amanida	

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Cigrons estofats amb bulgur	3 Espirals amb salsa siciliana Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	4 Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida
7 Espaguetis amb oli d'oliva extra verge i grana padano Truita d'espínacs amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa de vedella amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb conill	10 Mongetes estofades amb verdures Ous durs gratinats al forn amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Pollastre a la planxa amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Llenties estofades	15 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de carxofes amb amanida	16 Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota)	17 Crema de verdures d'hivern Pit de pollastre arrebossat amb amanida	18 Mongetes estofades amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida
21 Espirals amb pesto de bledes Truita de patates amb amanida	22 Arròs tres delícies Llenties estofades amb verdures	23 Sopa de verdures amb arròs Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i cuscús	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà de verdures
28 Espaguetis a la carbonara amb tofu i xampinyons Croquetes d'espínacs amb amanida	29 Amanida d'enciams, pastanaga, llavors i olives Patates a la riojana	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Truita formatge amb amanida	

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Cigrons estofats amb arròs	3 Espirals* amb salsa siciliana Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	4 Llenties estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
7 Espaguetis* amb oli d'oliva extra verge i grana padano Truita d'espinaacs amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta* Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb conill	10 Mongetes estofades amb verdures Ous durs gratinats al forn amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Llenties estofades	15 Macarrons* a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de carxofes amb amanida	16 Escudella (sopa de pollastre amb galets*) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota*)	17 Crema de verdures d'hivern Pit de pollastre arrebossat* amb amanida	18 Mongetes estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
21 Espirals* amb pesto de bledes Truita de patates amb amanida	22 Arròs tres delícies Llenties estofades amb verdures	23 Sopa de peix amb arròs Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i arròs	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles* de cigrons amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà* de peix i marisc
28 Espaguetis a la carbonara amb tofu i xampinyons Croquetes* de bacallà amb amanida	29 Amanida d'enciams, pastanaga, llavors i olives Patates a la riojana	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Truita formatge amb amanida	

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors..
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera.
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.*
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.*
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.*

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Cigrons estofats amb bulgur	3 Espirals a la napolitana Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	4 Llenties estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
7 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita d'espínacs amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb conill	10 Mongetes estofades amb verdures Ous durs gratinats* al forn amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Llenties estofades	15 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Trita de carxofes amb amanida	16 Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota*)	17 Crema de verdures d'hivern Pit de pollastre arrebossat amb amanida	18 Mongetes estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
21 Espirals a la napolitana Trita de patates amb amanida	22 Arròs tres delícies Llenties estofades amb verdures	23 Sopa de peix amb arròs Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i cuscús	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles* de cigrons amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà de peix i marisc
28 Espaguetis a la carbonara* amb tofu i xampinyons Croquetes* de bacallà amb amanida	29 Crema de verdures de primavera Llenties saltejades amb ceba i all	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Trita a la francesa amb amanida	

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt s/lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Cigrons estofats amb bulgur	3 Espirals a la napolitana Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	4 Llenties estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
7 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita d'espinaacs amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb conill	10 Mongetes estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet al forn amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Llenties estofades	15 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Trita de carxofes amb amanida	16 Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota*)	17 Crema de verdures d'hivern Pit de pollastre arrebossat amb amanida	18 Mongetes estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
21 Espirals a la napolitana Trita de patates amb amanida	22 Arròs tres delícies Llenties estofades amb verdures	23 Sopa de peix amb arròs Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i cuscús	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles* de cigrons amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà de peix i marisc
28 Espaguetis a la carbonara* amb tofu i xampinyons Croquetes* de bacallà amb amanida	29 Crema de verdures de primavera Llenties saltejades amb ceba i all	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Trita a la francesa amb amanida	

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- *Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense làctic.*
- *Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.*

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postres vegetal	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Cigrons estofats amb bulgur	3 Espirals amb salsa siciliana Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	4 Llenties estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
7 Espaguetis amb oli d'oliva extra verge i grana padano Pollastre a la planxa amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb conill	10 Mongetes estofades amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Llenties estofades	15 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Gall dindi a la planxa amb amanida	16 Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota*)	17 Crema de verdures d'hivern Pit de pollastre arrebossat amb amanida	18 Mongetes estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
21 Espirals amb pesto de bledes Gall dindi a la planxa amb amanida	22 Arròs tres delícies (sense ou) Llenties estofades amb verdures	23 Sopa de peix amb arròs Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i cuscús	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles* de cigrons amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà de peix i marisc
28 Espaguetis a la napolitana Croquetes* de bacallà amb amanida	29 Crema de verdures de primavera Llenties saltejades amb ceba i all	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida	

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.*
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.*
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.*

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica





# Menú sense fruits secs



MARÇ 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Trita de ceba caramel·litzada amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Cigrons estofats amb bulgur	3 Espirals amb salsa siciliana Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	4 Llenties estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
7 Espaguetis amb oli d'oliva extra verge i grana padano Trita d'espinacs amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa de vedella amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb conill	10 Mongetes estofades amb verdures Ous durs gratinats al forn amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Llenties estofades	15 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Trita de carxofes amb amanida	16 Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota)	17 Crema de verdures d'hivern Pit de pollastre arrebossat amb amanida	18 Mongetes estofades amb verdures Peix de mercat amb amanida
21 Espirals a la napolitana Trita de patates amb amanida	22 Arròs tres delícies Llenties estofades amb verdures	23 Sopa de peix amb arròs Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i cuscús	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà de peix i marisc
28 Espaguetis a la carbonara amb tofu i xampinyons Croquetes de bacallà amb amanida	29 Amanida d'enciams, pastanaga i olives Patates a la riojana	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Trita formatge amb amanida	

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, i cogombre.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.*
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.*

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



# Menú sense llegums



MARÇ 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Arròs integral amb pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	2 Verdura d'hivern amb patata Peix al forn amb amanida	3 Espirals amb salsa siciliana Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	4 Crema de verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
7 Espaguetis amb oli d'oliva extra verge i grana padano Truita d'espinaacs amb amanida	8 Sopa de verdures amb pasta Hamburguesa de vedella amb patates deluxe	9 Crema de verdures d'hivern Arròs amb conill	10 Arròs amb tomàquet Ous durs gratinats al forn amb amanida	11 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
14 Arròs a la cassola amb verdures Peix al forn amb amanida	15 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de carxofes amb amanida	16 Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, patata i pilota)	17 Crema de verdures d'hivern Pit de pollastre arrebossat amb amanida	18 Verdura d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
21 Espirals amb pesto de bledes Truita de patates amb amanida	22 Arròs tres delícies Gall dindi a la planxa amb amanida	23 Sopa de peix amb arròs Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i cuscús	24 Verdures de primavera amb patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet	25 Crema de verdures de primavera Fideuà de peix i marisc
28 Espaguetis a la carbonara amb tofu i xampinyons Croquetes de bacallà amb amanida	29 Amanida d'enciams, pastanaga, llavors i olives Patates a la riojana	30 Menú dels petits xefs	31 Arròs amb tomàquet Truita formatge amb amanida	

- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,




## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------



- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica

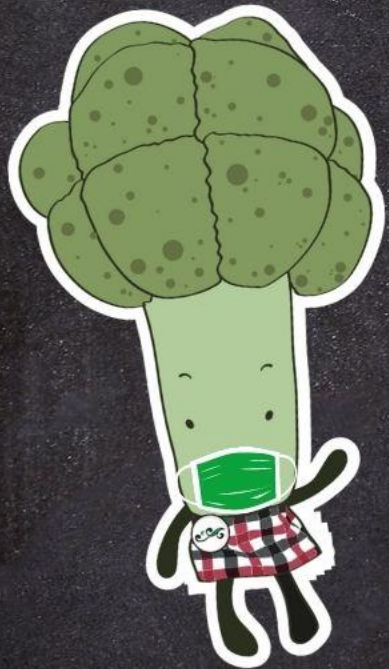
# Mesures Covid-19

## Al menjador:

-  Ventilació, rentat de mans i disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Les tasques cooperatives dels infants de parar i desparar taula, o d'altres, seran exclusivament per al seu grup de convivència.
-  Distància de seguretat entre adults i infants de 1,5 metres.

## Al temps de lleure:

-  Disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Ús obligatori de la mascareta per les activitats a l'interior.



# DIETA SALUDABLE

## LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

### Aliments de consum OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, sucs, embotits i carns vermelles i processades, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

### Aliments de consum SETMANAL

Carn magra i blanca:	3-4 racions*/setmana
(màxim 2 racions de carn vermella)	
Peix:	3-4 racions/setmana
Ous:	3-4 racions/setmana
Llegums**:	3-4 racions/setmana
Fruita seca:	3-7 racions/setmana

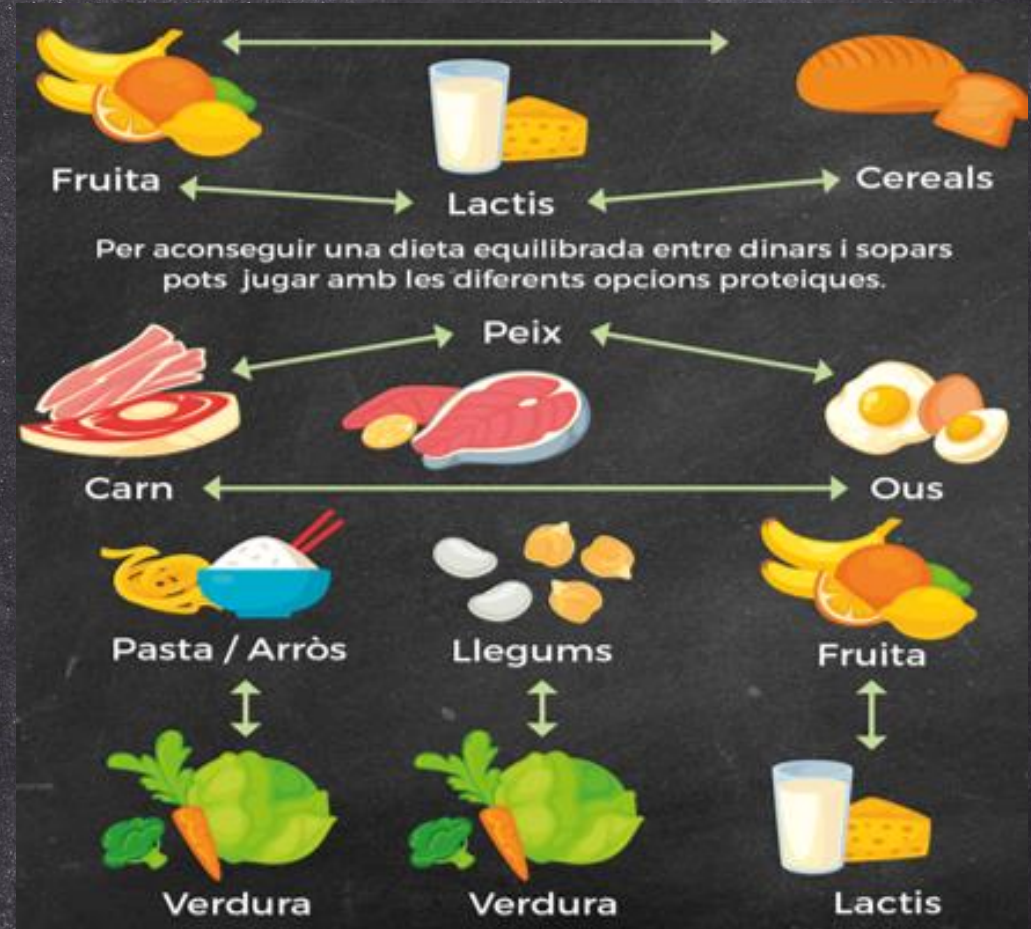
### Aliments de consum DIARI

Farinacis:	4-6 racions/dia
pa, pasta i arròs, preferentment integrals, patata, llegums**	
Fruites fresques:	3 racions/dia
Hortalisses i verdures:	2 racions/dia
} 5 racions/dia	
Làctics:	2-3 racions/dia
(llet, iogurt, formatge fresc o tendre)	
Oli d'oliva (verge extra):	3-6 racions/dia



\* Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.  
 \*\* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata) com en el grup dels aliments proteïcs (amb les carns, els peïcos i els ous).

## Esmorzars i berenars



# Quins productes són ecològics?



- Carn de vedella (exceptuant el tall rodó)
- Cereals
- Fruita
- Iogurt
- Llegums
- Oli verge extra
- Productes vegetarians
- Varis: espècies, sucre, sal i vinagre
- Verdures i hortalisses

Properament disposarem de certificat de restauració ecològica INTERECO.