

PEIXOS SETEMBRE



Bacallà

Maira



Gatet

Seitó

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Porro, bledes,
carabassa, carbassó,
cogombre i pastanaga



Poma, kiwi, plàtan,
meló, pruna, raïm
i pera



FRUITA I VERDURA SETEMBRE



LES NOSTRES CERTIFICACIONS

Una de les nostres premisses és ser **transparents** i **honestos** amb els nostres clients. Per aquest motiu, a Ecoarrels volem garantir aquest compromís auditant tota la matèria primera pactada a través de la certificadora INTERECO: una associació que agrupa autoritats públiques de control i certificació dels productes.

Busquem sempre els millors ingredients per a cada menú, els quals són sens dubte una **matèria primera de temporada, ecològica** i de **proximitat**, conreats i recol·lectats en el seu punt òptim de maduració sense pesticides ni productes químics de síntesis.

yes!



SLOW FOOD

Slow Food neix a finals del segle XX amb l'objectiu inicial de defensar les tradicions gastronòmiques regionals, la bona alimentació i el plaer gastronòmic, així com el ritme de vida Slow.

Considera que l'alimentació està relacionada amb molts aspectes de la vida, inclosos la cultura gastronòmica i el medi ambient, al mateix temps que li dona molta importància al producte de proximitat.

El seu emblema és que tots els productes tenen que ser: **BO** (Qualitat i Gastronomia), **NET** (Valors i Responsabilitat) i **JUST** (Compromís i Pedagogia)

Ecoarrels comparteix aquesta filosofia i és per això que tenim l'orgull de ser **la segona empresa en tot l'estat espanyol en obtenir el distintiu Menjadors Escolars Slow Food KMO.**



INTERECO

INTERECO és una Associació sense ànim de lucre que agrupa a les autoritats públiques de control d'Agricultura Ecològica, que seran les encarregades del control i la certificació de productes procedents d'aquesta agricultura ecològica.

Es tracta d'una certificació voluntària sobre restauració ecològica posada en marxa per a que els establiments d'aquest sector que apostin per oferir aliments ecològics tinguin un element diferenciador.



PELS MENÚS...

- *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.
- *Tots els àpats sempre s'acompanyen amb pa del forn de proximitat.
- *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 per la Mireia Oriol i Noguera, dietistanutricionista membre del CoDiNuCat n° CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE VEDELLA



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS
espècies, sucre,
sal i vinagre



PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES



MENÚ / VEGETARIÀ

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb tomàquet Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida Fruita del temps	3 Saltat de cigrons Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	4 Crema de verdura de temporada Salsitxes vegetals amb patates xips i amanida Fruita del temps	5 Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb amanida Iogurt	6 Trinxat* de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps
9 Guisat de llenties Truita de patates amb amanida Fruita del temps	10 Arròs tres delícies (sense pernil) Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida Fruita del temps	11 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps	12 FESTIU	13 FESTIU
16 Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Espirals a la napolitana Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	18 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps	19 Sopa de peix amb arròs Seitan al forn amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida Iogurt	20 Dia del xef
23 Arròs amb verdures Guisat de llenties Fruita del temps	24 Espaguetis al pesto de bledes Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	26 Verdura de temporada amb patata Truita de formatge amb amanida Iogurt	27 Crema de llegums amb un toc de comí Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
30 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Pizza vegetal Postres especial			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltat de cigrons Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada* Botifarra* al forn amb patates xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons* amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb amanida iogurt</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Lasanya vegetal* gratinada al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>FESTIU</p>
<p>16</p> <p>Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals* a la napolitana Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida iogurt</p>	<p>20</p> <p>Dia del xef</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb verdures Guisat de lleties Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis* al pesto de bledes Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets*) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata Truita de formatge amb amanida iogurt</p>	<p>27</p> <p>Crema de llegums amb un toc de comí* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassa* Pizza* de pernil Postres especial</p>			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats 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 / SENSE LACTOSA

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltat de cigrons Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Botifarra* al forn amb patates xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Lasanya vegetal gratinada* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>FESTIU</p>
<p>16</p> <p>Arròs saltat amb carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals a la napolitana Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, tomàquet i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida logurt sense lactosa</p>	<p>20</p> <p>Dia del xef</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb verdures Guisat de lleties Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla* (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata Truita francesa amb amanida logurt sense lactosa</p>	<p>27</p> <p>Crema de llegums amb un toc de comí Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassa Pizza de pernil* Postres especial</p>			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats 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 / SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltat de cigrons Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Botifarra* al forn amb patates xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Postres vegetal</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Lasanya vegetal gratinada* al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>FESTIU</p>
<p>16</p> <p>Arròs saltat amb carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals a la napolitana Hamburguesa* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, tomàquet i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida Postres vegetal</p>	<p>20</p> <p>Dia del xef</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb verdures Guisat de lleties Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla* (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata Truita francesa amb amanida Postres vegetal</p>	<p>27</p> <p>Crema de llegums amb un toc de comí Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassa Pizza de pernil* Postres especial</p>			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense làctic.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.



MENÚ / SENSE OU

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltat de cigrons Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Botifarra* al forn amb patates xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb amanida logurt</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Guisat de lleties Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (sense truita) Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>FESTIU</p>
<p>16</p> <p>Risotto de carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals a la napolitana Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida logurt</p>	<p>20</p> <p>Dia del xef</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb verdures Guisat de lleties Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis al pesto de bledes Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida logurt</p>	<p>27</p> <p>Crema de llegums amb un toc de comí Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassa Pizza de pernil Postres especial</p>			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltat de cigrons Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Pollastre a la planxa amb patates xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb amanida logurt</p>	<p>6</p> <p>Trinxat* de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil) Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>FESTIU</p>
<p>16</p> <p>Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals a la napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida logurt</p>	<p>20</p> <p>Dia del xef</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb verdures Guisat de lleties Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis al pesto de bledes Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata Truita de formatge amb amanida logurt</p>	<p>27</p> <p>Crema de llegums amb un toc de comí Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita d'espinaacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassa Pizza vegetal Postres especial</p>			



MENÚ / SENSE FRUITS SECS

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodíNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltat de cigrons Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Botifarra al forn amb patates xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Peix de mercat amb amanida Iogurt</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Guisat de llenties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>FESTIU</p>
<p>16</p> <p>Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals a la napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida Iogurt</p>	<p>20</p> <p>Dia del xef</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb verdures Guisat de llenties Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis al pesto de bledes Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata Truita de formatge amb amanida Iogurt</p>	<p>27</p> <p>Crema de llegums amb un toc de comí Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassa Pizza de pernil Postres especial</p>			

- Els plats 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Saltat de cigrons Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdura de temporada Botifarra al forn amb patates xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva extra verge i grana padano Remenat d'ous amb amanida logurt</p>	<p>6</p> <p>Trinxat de verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Guisat de lleties Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb verdura Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13</p> <p>FESTIU</p>
<p>16</p> <p>Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals a la napolitana Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de mongetes amb verdura Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de verdures amb arròs Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida logurt</p>	<p>20</p> <p>Dia del xef</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb verdures Guisat de lleties Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis al pesto de bledes Ous al plat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Verdura de temporada amb patata Truita de formatge amb amanida logurt</p>	<p>27</p> <p>Crema de llegums amb un toc de comí Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassa Pizza de pernil Postres especial</p>			



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



CEREALS (ARRÒS O PASTA),
FÈCULES (PATATA - MONIATO)
O LLEGUMS



VERDURES



CARN



PEIX



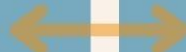
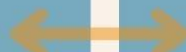
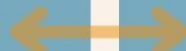
OU



FRUITA



LACTI



PODREM SOPAR...

VERDURES CUINADES O
HORTALISSES CRUDES



CEREALS (ARRÒS O PASTA)
O FÈCULES



OU O PEIX



OU O CARN



PEIX O CARN



LACTI O FRUITA



FRUITA

