

2023

Escola Mare de Déu de la Muntanya

Desembre



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs integral al curri amb verdures de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa de fideus integrals (A, B, O, S) Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTIU		
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15. Menú temàtic
Arròs integral de verdures Truita d'espínacs (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Estofat de llenties ECO amb verdures de temporada Llom encebant Fruita de temporada	Crema de patanaga (D) Filet de maire en salsa verda (P) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de verdura de temporada (D) amb patata Cigrons ECO guisats amb porro i pastanaga Fruita de temporada	Vianda (B, O, A, D, S) escudella típica del Pallars Sobirà Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	BONES FESTES!	
Bròquil amb patata (D) Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Truita francesa (O) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Escudella de galets ECO (A, B) Pollastre rostit amb panses i prunes (F, K) Fruita de temporada		

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



Amb el menú temàtic de desembre viatjarem fins al...
Pallars Sobirà!

FRUITA I VERDURA de temporada		AL·LÈRGENS						
poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm 	porro, tomàquet, espínacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre 	B	S	D	P	K	L	C
		Gluten	Soja	Sulfits	Peix	Cacauet	Làctics	Crustaci
		W	O	T	A	G	F	M
		Mostassa	Ou	Tramucos	Api	Sèsam	Fruits de closca	Molusc

El mes de desembre al Pallars Sobirà!

Entrevista

VANESA FREIXA

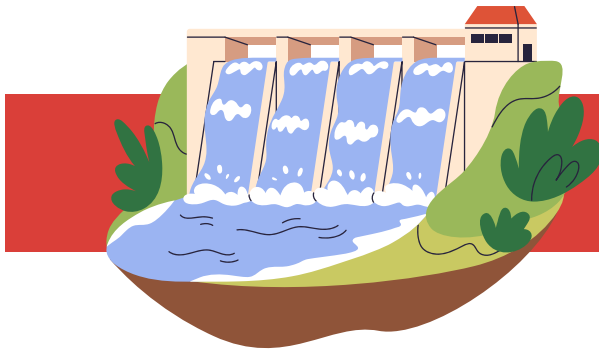
" Si volem canviar el món el primer que hem de fer és canviar el nostre propi entorn, fer realitat allò que volem veure a fóra de nosaltres. Això vol dir començar a tenir cura de veritat d'allí on vius, de les teves relacions, de les teves implicacions amb la comunitat més propera. Crear-te el teu propi paradís."



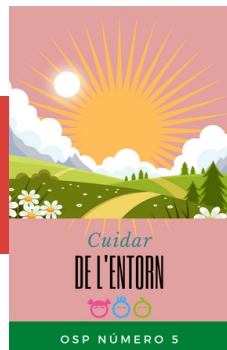
Aquest mes descobrirem l'ofici de pastora i com el contacte amb la natura ens reconnecta amb el medi i amb allò que mengem!



Visitarem la seva capital, Sort, per tal de fer-ne un tastet gastronòmic i descobrir tot el que amaga aquest municipi capital de la comarca. Repassarem el pes que hi tenen l'agricultura i el creixent turisme.



Finalment, aprofitarem la presència d'hidroelèctriques a la comarca, per tal de reflexionar sobre la transició energètica, un procés imprescindible per tal d'assolir els objectius vinculats al canvi climàtic.



RECOMANACIONS SOPARS:

DESEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Verdura	Verdura			
Peix blau	Proteïna vegetal	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Postre làctic	Fruita			
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	BONES FESTES!	
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura		
Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau		
Postre làctic	Fruita	Fruita		



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

HALAL



Dilluns 4 Dimarts 5 Dimecres 6 Dijous 7 Divendres 8

Arròs integral al curri amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa de fideus integrals Pollastre halal a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU	FESTIU
--	---	---------------	---------------	---------------

Dilluns 11 Dimarts 12 Dimecres 13 Dijous 14. Dia de proteïna vegetal Divendres 15. Menú temàtic

Arròs integral de verdures Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita de temporada	Estofat de llenties ECO amb verdures de temporada Pollastre halal encebant Fruita de temporada	Crema de patanaga Filet de maire en salsa verda amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de verdura de temporada amb patata Cigrons ECO guisats amb porro i pastanaga Fruita de temporada	Vianda vegetal escudella típica del Pallars Sobirà Pollastre halal al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
--	---	--	---	--

Dilluns 18 Dimarts 19 Dimecres 20

Bròquil amb patata Lluç al forn amb julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Escudella vegetal de galets ECO Pollastre halal rostí amb panses i prunes Fruita de temporada	BONES FESTES!
---	---	--	----------------------



NO GLUTEN



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs integral al curri amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa de fideus s/gluten Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15. Menú temàtic
Arròs integral de verdures Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita de temporada	Estofat de llenties ECO amb verdures de temporada Llom encebàt Fruita de temporada	Crema de patanaga Filet de maire en salsa verda amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de verdura de temporada amb patata Cigrons ECO guisats amb porro i pastanaga Fruita de temporada	Vianda s/gluten escudella típica del Pallars Sobirà Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	BONES FESTES!	
Bròquil amb patata Lluç al forn amb julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs integral a la napolitana Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Escudella de galets s/gluten Pollastre rostí amb panses i prunes Fruita de temporada		



NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs blanc al curri NO coliflor Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa de fideus blancs Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15. Menú temàtic
Arròs blanc de verdures NO coliflor Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita de temporada	Estofat de llenties ECO amb verdures de temporada Llom encebat Fruita de temporada	Crema de patanaga Filet de maire en salsa verda amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de verdura de temporada NO coliflor Cigrons ECO guisats amb porro i pastanaga Fruita de temporada	Vianda escudella típica del Pallars Sobirà Pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	BONES FESTES!	
Bròquil amb patata Lluç al forn amb julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs blanc a la napolitana Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Escudella de galets ECO Pollastre rostit amb panses i prunes Fruita de temporada		

