

Escola Mare de Déu de la Muntanya

Dilluns 8. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa de cigrons amb patates xips Pinya en el seu suc	Crema de verdures (D) Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes seques ECO amb all i julivert Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espirals integrals amb sofregit de verdures (B, O, S) Lluç al forn en salsa verda (P) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19. Menú temàtic
Guisat de llenties ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de bròquil amb patata (D) Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Fogoner amb tomàquet (P) Fruita de temporada	Crema de porros (D) Pollastre arrebossat (B, S, G, D, O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de l'hort (A, B) amb verdures i pasta ECO Costella de porc rostida amb patata panadera (D) Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Coliflor amb patata (D) Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Espaguetis integrals thai (B, O, S) saltejats amb verdures i salsa de soja Pernilets al forn amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de pastanaga (D) Estofat de vedella amb patata i verdures (D) Fruita de temporada	Arròs integral al curri Hamburguesa d'au (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S) Lluç a la llimona (P) Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures (D) amb sofregit de tomàquet Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada

Al·lèrgens

B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet
W Mostassa	O Ou	T Tramúsos	G Sèsam	F Fruits de closca
M Mol·lusc	A Api	C Crustaci	L Làctics	

Fruites de temporada:

poma, pera, plàtan, taronja, mandarina, kiwi



Verdures de temporada:

xirivia, rave, bleda, bròquil, porro, ceba, espínacs, api, col, carxofa, enciam, pastanaga, nap, remolatxa, co, coliflor



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic de gener viatjarem fins a...
La Conca de Barberà!

Tastet mensual!

Bastonets de pasta de full amb pesto i formatge



El mes de gener a la Conca de Barberà!

Consum conscient: Foodcoop

Foodcoop BCN és el primer supermercat cooperatiu de Barcelona sense afany de lucre i suposa un salt d'escala en el marc del cooperativisme agroecològic. Aquest mes aprendrem com exercir el consum conscient i sabrem què i qui hi ha al darrere de moltes propostes de l'ESS que proposen un model alternatiu, més just, més solidari i més sostenible! **#somvalors**



Amb els infants descobrirem les alternatives a la gran distribució i l'ànim de lucre. Esperem que tota la comunitat educativa ens acompanyi!



Visitarem la capital de la Conca, Montblanc, per descobrir una vil·la medieval i per entendre junts i juntes tot el que passava dins de les seves muralles. I ho farem a través de la seva gastronomia!



Descobrirem l'ofici de pagès i com aquest ha evolucionat al llarg dels anys. Però també com es pot adaptar en un futur per tal de revitalitzar un dels oficis més dignes, que avui està en risc de desaparèixer a casa nostra!



RECOMANACIONS SOPARS:

GENER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 8. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Verdura	Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19. Menú temàtic
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Verdura	Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

NO GLUTEN



Dilluns 8. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa de cigrons amb patates xips Pinya en el seu suc	Crema de verdures Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes seques ECO amb all i julivert Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espirals s/gluten amb sofregit de verdures Lluç al forn en salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19. Menú temàtic
Guisat de llenties ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de bròquil amb patata Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Fogoner amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de porros Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de l'hort s/gluten amb verdures i pasta Costella de porc rostida amb patata panadera Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert Filet d'abadejo a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten saitejats amb verdures Pernilets al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb patata i verdures Fruita de temporada	Arròs integral al curri Hamburguesa d'au amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Lluç a la llimona Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures amb sofregit de tomàquet Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada



NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dilluns 8. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs blanc a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa de cigrons amb patates xips Pinya en el seu suc	Crema de verdures NO coliflor Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes seques ECO amb all i julivert Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espirals blancs amb sofregit de verdures Lluç al forn en salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19. Menú temàtic
Guisat de llenties ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de bròquil amb patata Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs blanc de verdures Fogoner amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de porros Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Costella de porc rostida amb patata panadera Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs blanc marciànet amb alfàbrega i julivert Filet d'abadejo fregidet amb niu d'enciams Fruita de temporada	Verdura (NO coliflor) amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Espaguetis blancs thai saltejats amb verdures i salsa de soja Pernilets al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de pastanaga Estofat de vedella amb patata i verdures Fruita de temporada	Arròs blanc al curri Hamburguesa d'au amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons blancs a la napolitana Lluç a la llimona Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures amb sofregit de tomàquet Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada



HALAL



Dilluns 8. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa de cigrons amb patates xips Pinya en el seu suc	Crema de verdures Salsitxes de pollastre halal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes seques ECO amb all i julivert Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espirals integrals amb sofregit de verdures Lluç al forn en salsa verda amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre halal a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19. Menú temàtic
Guisat de llenties ECO amb verdures de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita de temporada	Trinxat de bròquil amb patata Pollastre halal a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Fogoner amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de porros Pollastre halal arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Pollastre halal rostí amb patata panadera Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert Filet d'abadejo fregidet amb niu d'enciams Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella halal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Espaguetis integrals thai saltejats amb verdures SENSE salsa de soja Pernilets halal al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre halal amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous 1	Divendres 2
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de pastanaga Estofat de vedella halal amb patata i verdures Fruita de temporada	Arròs integral al curri Hamburguesa d'au halal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la llimona Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures amb sofregit de tomàquet Pernilets halal al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada

