

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de pastanaga Truita de patates Amanida Fruita de temporada	3 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn a la llimona Amanida Fruita de temporada	4 Bledes amb patata Macarrons ECO Integrals a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	5 Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida logurt 	6 Sopa d'au amb pasta petita Gall dindi estofat amb patata Fruita de temporada
9 Espaguetis ECO integrals al pesto Truita de carbassó Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta amb patata Salmó al forn amb ceba, alls i pastanaga Fruita de temporada	11 Crema de porro amb mongetes seques Botifarra amb xips Amanida Fruita de temporada	12 Cigrons amb verdures Hamburguesa vegetal Amanida Fruita de temporada 	13 Amanida d'enciam, tomàquet, formatge fresc, poma i vinagreta Arròs a la cassola amb pollastre logurt 
16 Llenties estofades Truita de formatge Amanida Fruita de temporada	17 Espirals ECO integrals amb salsa de tomàquet Croquetes de bolets amb enciams variats Fruita de temporada 	18 Arròs tres delícies Pollastre el forn amb patates i ceba Enciam i olives Fruita de temporada	19 Pèsols, patata i pastanaga Bacallà a la llauna Fruita de temporada	20 MENÚ DOMINICÀ  Sopa de verdures Arròs amb carn guisada Gelatina 
23 Llacets amb salsa de formatges Ous durs amb tonyina Tomàquet amanit Fruita de temporada	24 Arròs integral amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Llenties estofades Fruita de temporada 	26 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb verdures logurt 	27 Cigrons saltejats amb espinacs Pollastre arrebossat Amanida Fruita de temporada
30 	31 			



 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: legums, verdures, fruita, pasta i cereals.

 Km. 0: Tots els productes ecològics, el peix fresc i els postres làctics.

“Els infants no juguen per aprendre, però aprenen perquè juguen”. Jean Piaget.

Per Sant Josep, el cucut canta tot dret; si no canta per Sant Josep, canta per Sant Benet.

 **ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA**

Les fruites de temporada són:

Llima, llimona, mandarina, poma, codony, taronja, pera, pinya, aranja, plàtan, alvocat, caqui, coco, kiwi, mango, papaia.



Les amanides seran sempre

d'enciam o escarola amb dos dels següents ingredients: Olives, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.



Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Jardinera: Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

Bolonyesa: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Carbonara: Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

En el seu suc: El suc que desprèn la vianda amb alls vi blanc, llorer, sal i oli d'oliva.

Samfaina: Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

Beixamel: Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules o cereals
- Ous-----Carn o peix.
- Carns-----Ous o peix.
- Peix-----Carn o ous.
- Fruita-----Làctics o fruita.
- Làctics-----Fruita.



CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:

Consells per acabar amb el malbaratament alimentari a casa. Part II.

Ajusteu el menjar que poseu al plat o la mida de l'entrepà que els feu per anar a l'escola al que els vostres fills/es necessiten menjar realment. Feu-los partícips, en la mesura del possible i segons les edats, d'aquest procés.

Acostumeu els vostres fills i filles a acabar-se el menjar que els poseu al plat, sense deixar-hi restes.

Elaboreu amb els vostres fills/es un menú per a un dia de la setmana que aprofiti restes de menjars cuinats en dies anteriors, com per exemple croquetes, truites de verdures, canalons..., ja que és bo que entenguin que hi ha aliments que es poden reutilitzar.

