



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs tres delícies S/G Ous durs amb sofregit de tomàquet Amanida Fruita temporada	2 Mongeta tendra amb patates Estofat gall d'indi Amanida Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Llenties S/G guisades amb arròs integral i hortalisses Fruita de temporada 	4 Amanida de PASTA S/G Pollastre rostit amb poma Enciam Fruita de temporada	5 Empedrat de cigrons S/G Lluç A LA PLANXA Tomàquet i blat de moro Iogurt natural 
8 PASTA S/G amb tomàquet Truita de patates Amanida Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs Pollastre al forn amb patata i ceba Iogurt natural 	10 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal S/G d'obrador ecològica Amanida Fruita de temporada  	11 Coliflor amb beixamel S/G gratinada PEIX AL FORN S/G Enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Empedrat de mongetes S/G Estofat de gall dindi S/G amb patates a daus Fruita de temporada
15 Vichyssoise SENSE CROSTONS Ous durs gratinats Amanida Fruita de temporada	16 Amanida de llenties S/G amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro PASTA S/G a la bolonyesa vegetal S/G Fruita de temporada 	17 Ensaladilla russa S/G Bacallà S/G a la llauna Amanida de tomàquet Fruita temporada	18 Arròs amb verdures Pollastre A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	ITÀLIA:  <ul style="list-style-type: none"> Amanida Capresse Pizza S/G de pernil i formatge Gelat S/G 

Bon Estiu!

Us
esperem al
Casal!!!



Menú tot proteïna vegetal



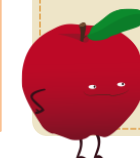
Economia social:
iogurt i postres làctics



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








Km. 0: el peix fresc, els postres làctics, la fruita i les verdures




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





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs tres delícies S/L Ous durs amb sofregit de tomàquet Amanida Fruita temporada	2 Mongeta tendra amb patates Estofat gall d'indi Amanida Fruita de temporada	3 Crema de carbassó S/L Llenties guisades amb arròs integral i hortalisses Fruita de temporada 	4 Amanida de pasta Pollastre rostit amb poma Enciam Fruita de temporada	5 Empedrat de cigrons Lluç arrebossat S/L Tomàquet i blat de moro Iogurt S/L 
8 Macarrons integrals ECO amb tomàquet S/FORMATGE Trita de patates Amanida Fruita de temporada 	9 Amanida d'arròs Pollastre al forn amb patata i ceba Iogurt S/L 	10 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal S/L d'obrador ecològica Amanida  Fruita de temporada 	11 Coliflor amb PATATA S/LACTIS Maires a l'andalusa S/L Enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Empedrat de mongetes Estofat de gall dindi amb patates a daus Fruita de temporada
15 Vichyssoise S/L amb crostons Ous durs S/LACTIS NI FORMATGE Amanida Fruita de temporada	16 Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetals S/FORMATGE Fruita de temporada  	17 Ensaladilla russa S/L Bacallà a la llauna Amanida de tomàquet Fruita temporada	13 Arròs amb verdures Pollastre arrebossat S/L Amanida Fruita de temporada	ITÀLIA:  <ul style="list-style-type: none"> Amanida DE TOMÀQUET S/FORMATGE Pizza de pernil S/L i FORMATGE S/L Gelat S/L 


Bon Estiu!

Us esperem al Casal!!!

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

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

 Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs tres delícies S/PERNIL Ous durs amb sofregit de tomàquet Amanida Fruita temporada	2 Mongeta tendra amb patates Estofat gall d'indi HALAL Amanida Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Llenties guisades amb arròs integral i hortalisses S/CARN Fruita de temporada 	4 Amanida de pasta Pollastre HALAL rostit amb poma Enciam Fruita de temporada	5 Empedrat de cigrons Lluç arrebossat Tomàquet i blat de moro logurt natural 
8 Macarrons integrals ECO amb tomàquet Trita de patates Amanida Fruita de temporada 	9 Amanida d'arròs Pollastre HALAL al forn amb patata i ceba logurt natural 	10 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida  Fruita de temporada 	11 Coliflor amb beixamel gratinada Maires a l'andalusa Enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Empedrat de mongetes Estofat de gall dindi HALAL amb patates a daus Fruita de temporada
15 Vichyssoise amb crostons Ous durs gratinats Amanida Fruita de temporada	16 Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal  Fruita de temporada 	17 Ensaladilla russa Bacallà a la llauna Amanida de tomàquet Fruita temporada	18 Arròs amb verdures Pollastre HALAL arrebossat Amanida Fruita de temporada	ITÀLIA:  <ul style="list-style-type: none"> Amanida Capresse Pizza de FORMATGE S/PERNIL Gelat 



Bon Estiu!

Us
esperem al
Casal!!!



Menú tot proteïna vegetal



Economia social:
iogurt i postres làctics



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



Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures



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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs tres delícies S/PERNIL Ous durs amb sofregit de tomàquet Amanida Fruita temporada	2 Mongeta tendra amb patates TOFU al forn Amanida Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Llenties guisades amb arròs integral i hortalisses S/CARN Fruita de temporada 	4 Amanida de pasta S/PEIX SEITAN A LA PLANXA amb poma rostida Enciam Fruita de temporada	5 Empedrat de cigrons S/PEIX TRUITA A LA FRANCESA Tomàquet i blat de moro logurt natural 
8 Macarrons integrals ECO amb tomàquet Truita de patates Amanida Fruita de temporada 	9 Amanida d'arròs S/PEIX TOFU al forn amb patata i ceba logurt natural 	10 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida  Fruita de temporada 	11 Coliflor amb beixamel gratinada CROQUETES VEGETALS D'OBRA DOR Enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Empedrat de mongetes S/PEIX Estofat de SEITAN amb patates a daus Fruita de temporada
15 Vichyssoise amb crostons Ous durs gratinats Amanida Fruita de temporada	16 Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal  Fruita de temporada 	17 Ensaladilla russa S/TONYINA TRUITA A LA FRANCESA Amanida de tomàquet Fruita temporada	18 Arròs amb verdures TOFU arrebossat Amanida Fruita de temporada	ITÀLIA:  <ul style="list-style-type: none"> Amanida Capresse Pizza de FORMATGE S/PERNIL Gelat 

Bon Estiu!

Us
esperem al
Casal!!!



Menú tot proteïna vegetal



Economia social:
iogurt i postres làctics



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

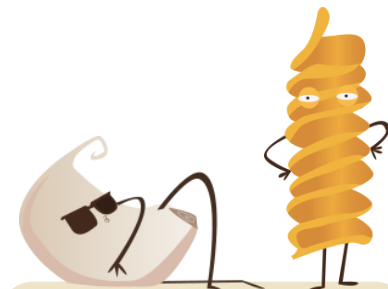


Km. 0: el peix fresc, els postres
làctics, la fruita i les verdures



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs tres delícies S/OU PEIX A LA PLANXA amb sofregit de tomàquet Amanida Fruita temporada	2 Mongeta tendra amb patates Estofat gall d'indi Amanida Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Llenties guisades amb arròs integral i hortalisses Fruita de temporada 	4 Amanida de PASTA S/OU Pollastre rostit amb poma Enciam Fruita de temporada	5 Empedrat de cigrons Lluç A LA PLANXA Tomàquet i blat de moro logurt natural 
8 PASTA S/OU amb tomàquet GALL DINDI A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	9 Amanida d'arròs S/OU Pollastre al forn amb patata i ceba logurt natural 	10 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida Fruita de temporada  	11 Coliflor amb beixamel gratinada PEIX AL FORN Enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Empedrat de mongetes Estofat de gall dindi amb patates a daus Fruita de temporada
15 Vichyssoise amb crostons GALL DINDI A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	16 Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro PASTA S/OU a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada  	17 Ensaladilla russa S/OU NI MAIONESA Bacallà a la llauna Amanida de tomàquet Fruita temporada	18 Arròs amb verdures Pollastre A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	ITÀLIA:  <ul style="list-style-type: none"> Amanida Capresse PANINIS de pernil i formatge Gelat S/OU 



Bon Estiu!

Us
esperem al
Casal!!!



Menú tot proteïna vegetal



Economia social:
iogurt i postres làctics



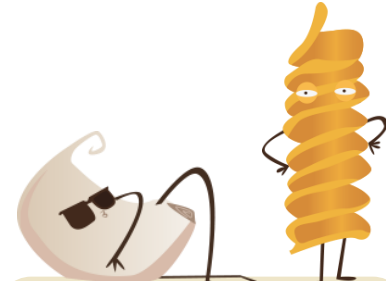
Ecològic: llegums, verdures,
fruita, pasta i cereals.



Km. 0: el peix fresc ,els postres
làctics, la fruita i les verdures




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





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Arròs tres delícies Ous durs amb sofregit de tomàquet Amanida Fruita temporada	2 Mongeta tendra amb patates Estofat gall d'indi Amanida Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Llenties guisades amb arròs integral i hortalisses Fruita de temporada 	4 Amanida de pasta S/PEIX Pollastre rostit amb poma Enciam Fruita de temporada	5 Empedrat de cigrons S/PEIX TRUITA A LA FRANCESA Tomàquet i blat de moro Iogurt natural 
8 Macarrons integrals ECO amb tomàquet Truita de patates Amanida Fruita de temporada 	9 Amanida d'arròs S/PEIX Pollastre al forn amb patata i ceba Iogurt natural 	10 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida Fruita de temporada  	11 Coliflor amb beixamel gratinada CROQUETES VEGETALS D'OBRA DOR S/P Enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Empedrat de mongetes S/PEIX Estofat de gall dindi amb patates a daus Fruita de temporada
15 Vichyssoise amb crostons Ous durs gratinats Amanida Fruita de temporada	16 Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	17 Ensaladilla russa S/TONYINA TRUITA A LA FRANCESA Amanida de tomàquet Fruita temporada	18 Arròs amb verdures Pollastre arrebossat Amanida Fruita de temporada	ITÀLIA:  <ul style="list-style-type: none"> Amanida Capresse Pizza de pernil i formatge Gelat 


Bon Estiu!


Us esperem al Casal!!!

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

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

 Km. 0: el peix fresc, els postres làctics, la fruita i les verdures

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

Les fruites de temporada són:

Poma, pera, prunes, préssec, nectarina, préssec paraguaià, albercoc, síndria, meló...



Les amanides seran sempre

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



Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal, all 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, 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, 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, cereals o llegums.
- Ous-----Carn, peix o llegums.
- Carns-----Ous, peix o llegums.
- Peix-----Carn, ous, o llegums.
- Fruita-----Fruita o làctics .
- 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 participar, 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.

