

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS MARCIANS (SALSA D'ESPINACS I CEBA)
DAUS AL FORN GRATINATS AMB ENCIAM I OLIVES
PA I FRUITA

Sopar:
Llenties guisades amb carbassa
Blanqueta de gall dindi al forn

3

MONGETA TENDRA AMB PATATA
ESTOFAT DE VEDELLA A LA JARDINERA
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Macarrons al pesto d'alfàbrega
Llenguado a la planxa

4

CIGRONS ESTOFATS
SEITONS AMB TOMÀQUET AMANIT
PA I IOGURT KMO

Sopar:
Verdura tricolor
Truit a la francesa

5

CREMA DE VERDURES I LLEGUM
PIZZA CASOLANA A L'ESTIL LA FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, VERDURES, FORMATGE I MOZZARELLA) AMB PASTANAGA RATLLADA
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Crema de nap i porro
Gall dindi a la planxa

6

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM
PA I FRUITA

Sopar:
Pèsols saltats amb pernil i arròs
Pollastre a les fines herbes

9

MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE CEBA I TOMÀQUET AMB FORMATGE RATLLAT
PEIX BLAU AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Minestra de verdures
Daus de gall dindi marinats

10

MINISTRE DE COMARCA OSONA
SOPA DE FIDEUS
GALL D'INDI AMB SUQUET
PA I FRUITA

Sopar:

11

PÈSOLS ESTOFATS AMB PATATA
ALETES DE POLLASTRE A LA BARBACOA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Arròs amb salsa de pastanaga
Remenat d'espàrrecs

12

CREMA DE BRÒQUIL I CARBASSA
ESTOFAT DE CIGRONS AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Llaçets a la parmesana
Lluç a l'andalusa

13

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB VERDURES (CEBA, PASTANAGA, CARBASSO I PEBROT VERMELL)
TRUITA DE CEBA I PATATA AMB ENCIAM
PA I FRUITA

Sopar:
Crema de carbassa i llenties
Gall dindi al forn amb verdures

16

ESPIRALS INTEGRALS AL PESTO
ANELLES DE CALAMAR AMB SALSA MARINERA
PA I FRUITA

Sopar:
Cigrons amb sofregit
Pollastre a la planxa

17

ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSO AMB ENCIAM I OLIVES
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Arròs amb salsa de pastanaga
Remenat d'espàrrecs

18

MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA
LLUÇ EN SALSA VERDA I AMANIDA
PA I IOGURT KMO

Sopar:
Llacets a la parmesana
Lluç a l'andalusa

19

CREMA DE CARBASSO
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Crema de carbassa i llenties
Gall dindi al forn amb verdures

20

ÀPAT TEMÀTIC LEYMAH GBOWEE
SOPA D'AU AMB ARRÒS POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES AL CALIU
PA I FRUITA

Sopar:
Coca d'escalivada
Hamburguesa de llegum

23

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS DE PA
CANELONS CASOLANS AL FORN AMB BEIXAMEL I FORMATGE
PA I FRUITA

Sopar:
Mongeta i patata bullida
Cigrons saltats amb espinacs

24

ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET
ESTOFAT DE LLENTIES AMB VERDURETES
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Sopa minestrone
Rap al forn amb ceba caramel·litzada

25

BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA
POLLASTRE A LA LLIMONA AMB XAMPINYONS I BROTS D'ENCIAM AMB OLIVES
PA I FRUITA

Sopar:
Espaguetis napolitana
Truit de patata

26

ESTOFAT DE CIGRONS AMB VERDURES
PEIX DE MERCAT AMB DAUS DE TOMÀQUET
PA INTEGRAL I FRUITA

Sopar:
Crema de nap i porro
Gall dindi a la planxa

27

MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS

Sopar:
Bròquil i patata bullida
Mandonguilles vegetals amb suc

AL·LÈRGENS

-  Ou
-  Peix
-  Llet
-  Mostassa
-  Sulfitos i SO2
-  Cereals amb gluten
-  Crustacis i mol·luscs
-  Api
-  Sèsam
-  Soja
-  Fruits secs



Menú temàtic Leymah Gbowee

Leymah Gbowee és una de les figures més potents del treball social i l'activisme mundial. La seva tasca com a **treballadora social** de formació va ser el motor que va permetre canalitzar el trauma de la guerra cap a un moviment de pau organitzat. Gràcies a la seva capacitat per transformar la realitat social des de la base, va rebre el **Premi Nobel de la Pau l'any 2011**.



Sabies que:

Folgueroles és un municipi de la comarca d'Osona, lloc de naixement de mossèn Cinto Verdaguier. Està situat al centre-est de la regió de l'Alt Ter. Els d'interès més destacables són l'església romànica de Santa Maria i la Casa Museu Verdaguier.

Tenen una granja de aus ecològiques.

- Sense residus químics:** Està prohibit l'ús d'antibiòtics preventius i hormones de creixement. Segons el CCPAE, això garanteix una carn més neta i saludable.
- Benestar animal:** Les aus tenen accés a l'aire lliure i espai per moure's. Això redueix el seu estrès, fet que influeix directament en la qualitat de la carn (evita que sigui corretjosa).
- Alimentació natural:** Megen gra i pastures lliures de transgènics i pesticides, cosa que millora el perfil nutricional de la carn, sovint amb més àcids grassos beneficiosos.