

2023

Escola Bosc  
de Montjuïc



# Desembre



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs <b>ECO</b> al curri amb verdures <b>ECO</b> de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita <b>ECO</b> de temporada	Sopa de fideus <b>ECO</b> (A, B) <b>Pollastre de pagès</b> a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita <b>ECO</b> de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Menú temàtic	Divendres 15. Dia de proteïna vegetal
Arròs <b>integral</b> de verdures Varetes de lluç (P, B, O, L, S, D, A, W, M, C) amb niu d'enciams logurt <b>ECO</b> a granel (L)	Estofat de lleties <b>ECO</b> amb verdures <b>ECO</b> de temporada Truita d'espínacs (O) amb enciam i pipes (F, K) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Crema de patanaga <b>ECO</b> (D)  Llom encebàt Fruita <b>ECO</b> de temporada	Vianda (B, O, A, D, S) escudella típica del Pallars Sobirà <b>Pollastre de pagès</b> al forn amb enciam i blat de moro Fruita <b>ECO</b> de temporada	Trinxat de verdura <b>ECO</b> de temporada (D) amb patata Cigrons <b>ECO</b> guisats amb porro i pastanaga Fruita <b>ECO</b> de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	<b>BONES FESTES!</b>	
Gratinat de bròquil <b>ECO</b> amb patata (D) amb formatge ratllat (O, L) Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i olives (D) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Truita de verdures <b>ECO</b> (O) amb enciam i pastanaga Fruita <b>ECO</b> de temporada	Escudella de galets <b>ECO</b> (A, B)  <b>Pollastre de pagès</b> rostít amb panses i prunes (F, K) Neules i torrons		

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>B</b> Gluten <b>S</b> Soja <b>D</b> Sulfits <b>P</b> Peix <b>K</b> Cacauet <b>L</b> Làctics <b>C</b> Crustaci	<b>W</b> Mostassa <b>O</b> Ou <b>T</b> Tramúsos <b>A</b> Api <b>G</b> Sèsam <b>F</b> Fruits de closca <b>M</b> Molusc

# El mes de desembre al Pallars Sobirà!

Entrevista

## VANESA FREIXA

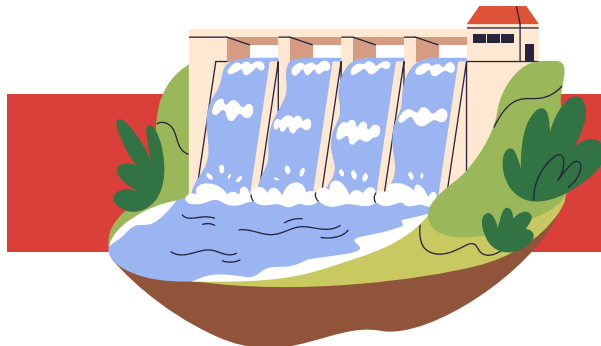
*" Si volem canviar el món el primer que hem de fer és canviar el nostre propi entorn, fer realitat allò que volem veure a fóra de nosaltres. Això vol dir començar a tenir cura de veritat d'allí on vius, de les teves relacions, de les teves implicacions amb la comunitat més propera. Crear-te el teu propi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

