

Gener

31 DE GENER

DEL 10 AL 14 DE
GENER

DEL 17 AL 21 DE
GENER

DEL 24 AL 28 DE
GENER

DILLUNS

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot verd)
SEITONS EN TEMPURA amb enciam i pastanaga

Taronja

ARRÒS AMB BOLETS (ceba, tomàquet, pebrot verd, xampinyons)

LLUÇ AL FORN amb escarola i olives

Plàtan

CREMA DE VERDURES (ceba, pastanaga, nap, col)

MACARRONS AMB BOLONYESA DE LLENTIES (guisat de lleties amb tomàquet i ceba)
Mandarina

ARRÒS AMB VERDURES (all, tomàquet, ceba, pebrot verd i carbassa)

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i pastanaga
Pera

DIMARTS

TRINXAT DE COL I PATATA
PERNILETS DE POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ amb escarola, olives i blat de moro
Plàtan

SOPA AMB PASTA
POLLASTRE AL FORN amb ceba i pastanaga al forn
Mandarina

ESPINACS AMB PATATA
POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro
Pera

DIMECRES

CREMA DE PASTANAGA
PAELLA DE VERDURES I PEIX (all, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, pèsols i bacallà)
Poma

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i tomàquet
Pera

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)
TRUITA DE PATATA amb escarola i olives
Taronja

DIJOUS

CIGRONS ESTOFATS (ceba, pastanaga, patata i carbassa)
TRUITA DE 'PATATA amb xampinyons, enciam i pastanaga
Mandarina

CREMA DE VERDURES (ceba, nap, carbassó, carbassa)
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA
Poma

ARRÒS AMB SALSETA CASOLANA DE PASTANAGA I TOMÀQUET
PEIX FRESC AL FORN Amb enciam i remolatxa
Plàtan

DIVENDRES

PÈSOLS AMB PATATA
BOTIFARRA amb pastanaga ratllada i enciam
logurt

BROCOLI AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i remolatxa
logurt

VERDURA TRICOLOR (coliflor, pastanaga i brocoli)
LLOM ESTOFAT amb patata dau
PASTÍS DE GENER

Encetem el segon trimestre del curs!
A l'espai del migdia dinem, juguem i aprehem



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.
Un cop al mes es servirà peix fresc.



A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Mini pizzes de moniato i formatge.

Arròs saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

Lluç al forn amb xips de moniato i col saltada.

Roll d'espinacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

Truita de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

Crema de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

Gall d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

Crema de carbassa i porro amb crostons de pa.

Creps de pernil i formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de llegums, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata