

Juny

DEL 2 AL 6 DE JUNY

DEL 9 AL 13 DE JUNY

DEL 16 AL 20 DE JUNY

DEL 23 AL 27 DE JUNY

DILLUNS

ARRÒS **ECO** AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i cogombre

Fruita del temps

CREMA DE PASTANAGA (pastanaga **ECO**, porro, patata)

TRUITA DE PATATA amb enciam i pastanaga **ECO** ratllada

Fruita del temps

LLENTIES **ECO** A RIOJANA

TRUITA DE FORMATGE amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

FESTIU

DIMARTS

MONGETA TENDRA AMB PATATA **ECO**

FRICANDÓ DE VEDELLA amb xampinyons

Fruita del temps

CIGRONS **ECO** ESTOFATS AMB VERDURES

POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ amb tomàquet amanit i olives

Fruita del temps

TRICOLOR DE VERDURES (mongeta tendra, pastanaga **ECO** i patata **ECO**)

*PEIX BLANC AMB JULIVERT AL FORN amb cous cous

Fruita del temps

FESTIU

DIMECRES

LLENTIES **ECO** ESTOFADES AMB MILL

HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA AL FORN amb tomàquet i blat de moro

Fruita del temps

SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA

*PEIX BLANC A LA MARINERA

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** 3 COLORS (Pèsols, pastanaga **ECO**, blat de moro)

GALL DINDI ROSTIT amb salsa de carbassó i porros

Fruita del temps

ARRÒS **ECO** AMB TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA amb enciam i pastanaga **ECO**

Fruita del temps

DIJOUS

PASTA **ECO** A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE

*PEIX BLANC AL FORN amb salsa verda i guarnició d'amanida

logurt natural sense sucre

ARRÒS **ECO** AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga **ECO**, carbassó, pèsols)

GALL DINDI A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro

logurt natural sense sucre

CREMA DE PÈSOLS I CARBASSÓ (pèsols, carbassó, nap, porro, patata)

CRQQUETES VEGETALS CASOLANES amb enciam i pastanaga **ECO**

logurt natural sense sucre

CIGRONS **ECO** ESTOFADES AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN amb tomàquet i olives

logurt natural sense sucre

DIVENDRES

CREMA DE MONGETES BLANQUES **ECO** I VERDURES

CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb patata **ECO** al caliu

Fruita del temps

BRÒQUIL AMB PATATA **ECO**

SALSITXES DE PORC AL FORN amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita del temps

PLAT ÚNIC COMPLET PASTA **ECO** AMB BOLONYESA DE POLLASTRE I FORMATGE (sofregit de tomàquet, ceba i pollastre) amb amanida

Fruita del temps

COLIFLOR AMB PATATA **ECO**

*PEIX BLANC AL FORN AMB SAMFAINA

Fruita del temps

Sabies què podem fer gelats saludables casolans?



Gelat de maduixa i plàtan
Gelat de menta i xocolata
Gelat de mango
Gelat de fruits vermells i nous



Les fruites són de temporada i proximitat: Nespres, albercocs, poma **ECO** síndria, meló **ECO**, maduixes, pera **ECO**, plàtan **ECO**.

Els vegetals, verdres i hortalisses són de temporada i proximitat: carbassó, pebrot, albergínia, tomàquet, cogombre, mongeta tendra, patata **ECO**, porro, ceba, alls, col, espàrrecs, pastanaga **ECO**, enciam, rave, remolatxa. Els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem en els nostres menús són: 100% les llegums, l'arròs i la pasta.

El dimecres es servirà **pa integral, exclusivament**. La resta de dies es serveix pa blanc.

S'utilitza **sal iodada** per cuinar i amanir. Els dijous es serveix **iogurt natural sense sucre**.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat..

*Els peixos a servir són: abadejo, bacallà, seitons, fogonero, gallineta, llimanda, maires, lluç, rap, sardina.



Teno

Cuina i lleure de proximitat

A l'escola han dinat

A casa podem sopar

Pasta, arròs, llegum o patata

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

Verdures o amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Peix

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

Carx

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

Ou

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

Fruïta

Làctics, postres vegetals, fruita

Làctic

Fruita

Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh

IDEES PELS SOPARS DE TÀRDOR-HIVERN

Crema de coliflor i patata amb dauets de Formatge.

Cuscús amb pastanaga i pèsols saltats

Pastís de verdures rostides amb oli de sèsam.

Carxofes amb pernil amb ou dur.

Arròs amb Llentilles, ceba, brocoli i pastanaga.

Rodanxa de lluç a la planxa amb carbassa rostida.

Pit de pollastre amb llit de xampinyons, ceba i col.

Coliflor rostida amb llimona, oli d'oliva i pebre amb truita a la francesa.

Crema de Llentilles amb ceba, pastanaga amb amanida de Formatge.

Hummus de cigrons i remolatxa amb Bastonets de pastanaga i peixet fregit

Espinacs a la catalana amb gall d'indi al forn.