



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

ArròsEco

Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes casolanes de rostit amb enciam

Préssec en almivar i pa

12

Mongetes saltejades amb all i julivert

Botifarra de porc amb pastanaga i enciam

Fruita i pa

13

ArròsEco PastaEco

Sopa de fideus (brou pollastre, pollastre, pasta, porro, pastanaga, ceba i api)

Ventresca de lluç al forn amb salsa de tomàquet

Fruita i pa

14

INTEGRAL

Crema de Verdures amb rostes de pa (espinacs, patata, llet i ceba)

Contra cuixa de pollastre a l'allet amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i **pa integral**

15

MEATLESS DAY

Patates estofades (pebrot, tomàquet i ceba)

Truita de carbassó amb enciam i olives

logurt i pa

18

ArròsEco MEATLESS DAY

Arròs caldós amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i mongeta verda)

Crestes de tonyina amb escarola

Fruita i pa

19

Trinxat de col i patata amb rostes de pernil

Daus de gall d'indi adobats al forn amb tomàquet amanit

Fruita i pa

20

LiègumsEco

Llenties estofades amb xoriç (Xoriç, pebrot, tomàquet, ceba i herbes provençals)

Truita de patates i ceba amb enciam i cogombre

Fruita i pa

21

CarnEco INTEGRAL

Espirals integrals sofregit de tomàquet i olives negres

Mandonguilles de vedella ecològiques amb verduretes (tomàquet, ceba i pastanaga)

Fruita i **pa integral**

22

Minestra de verdures (mongetes verdes, pastanaga i patata)

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives

logurt i pa

25

MEATLESS DAY ArròsEco

Arròs a la milanesa (pebrot, tomàquet, ceba, all i formatge)

Seitons arrebossats amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa

26

Mongeta verda amb patata bullida

Estofat de pollastre amb verduretes (tomàquet, ceba, pèsols i pastanaga)

Fruita i pa

27

PastaEco MEATLESS DAY

Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fideus amb sípia

(tomàquet, ceba, pebrot i carbassó)

Fruita i pa

28

LiègumsEco INTEGRAL

Caldereta de cigrons ecològics de l'horta (patata, col, pastanaga, ceba i porro)

Truita de pernil dolç amb escarola

Fruita i **pa integral**

29

Sopa de peix (Brou de peix, tomàquet i ceba)

Llom al forn amb tomàquet amanit

logurt i pa

Coneixíeu els gerds? Aquest mes de Gener farem un tastet de confitura d'aquestes petites joies vermelles que ja es trobaven de manera silvestre a l'Europa medieval, on es feien servir com a remeis medicinals i com a tint per fer pintures i manuscrits de l'època. Les tastarem acompanyades dels seu millor company de viatge el Formatge.

Els menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. Els làctics són produïts per la Fageda, empresa que treballa per a la reinserció sociolaboral. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (consell català de la producció agrària ecològica). Tot el pollastre que servim és pollastre groc català i utilitzem fruites i verdures del parc agrari del Baix Llobregat. Tots els nostres menús estan supervisats per una dietista-nutricionista col·legiada i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per una alimentació saludable a l'etapa escolar.

*Plats amb ingredients ecològics i/o de proximitat

*Plats amb ingredients integrals

Menú supervisat per Silvia Gutiérrez, dietista-nutricionista col·legiada (Núm. CAT 636)

