

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>3 PastaEco MEATLESS DAY Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge ratllat</p> <p>Seitons arrebossats amb enciam i olives Fruita i pa</p>	<p>4 LiègumsEco Mongetes seques saltejades amb all i julivert</p> <p>Hamburguesa de porc amb daus de carbassó al forn Fruita i pa</p>	<p>5 Amanida mixta (enciam, tomàquet, pastanaga i cogombre)</p> <p>Estofat de pollastre al forn amb patates Fruita i pa</p>	<p>6 ArròsEco INTEGRAL MEATLESS DAY Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i Blat de moro)</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i escarola Fruita i pa integral</p>	<p>7 Crema de carbassó amb rostes de pa</p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga logurt i pa</p>
<p>10 CarnEco Bròquil amb patata bullida</p> <p>Mandonguilles de vedella ecològiques amb verdurettes (pastanaga i mongeta tendra) Fruita i pa</p>	<p>11 LiègumsEco Caldereta de cigrons ecològics de l'horta (col, pastanaga, ceba i porro)</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita i pa</p>	<p>12 ArròsEco MEATLESS DAY Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, albergínia i pastanaga)</p> <p>Truita de carbassó amb escarola Fruita i pa</p>	<p>13 MEATLESS DAY INTEGRAL Amanida russa (ou dur, patata, maionesa i olives)</p> <p>Bacallà amb all i julivert i tomàquet natural Fruita i pa integral</p>	<p>14 PastaEco MEATLESS DAY Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc</p> <p>Fideuà amb gambetes i sípia (brou de peix natural, gambetes, sípia, tomàquet i ceba) logurt i pa</p>
<p>17 Pèsols amb patata bullida</p> <p>Estofat de pollastre al forn amb verdurettes (tomàquet, ceba i pastanaga) Fruita i pa</p>	<p>18 VEGAN DAY PastaEco Crema de verdures amb rostes de pa</p> <p>Espirals amb tomàquet, bolonyesa vegetal i enciam Fruita i pa</p>	<p>19 Patates gratinades al forn</p> <p>Croquetes de rostit amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa</p>	<p>20 ArròsEco MEATLESS DAY INTEGRAL Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita de patates amb enciam i olives Fruita i pa integral</p>	<p>21 LiègumsEco MEATLESS DAY Mongetes blanques estofades (patata, pebrot, tomàquet i ceba)</p> <p>Ventresca de lluç al forn amb enciam i pastanaga logurt i pa</p>
<p>Festa!</p>	<p>25 LiègumsEco MEATLESS DAY Llenties guisades amb hortalisses (patata, pebrot, tomàquet i ceba)</p> <p>Hamburguesa de lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita i pa</p>	<p>26 MEATLESS DAY Amanida de pasta (pasta, tomàquet, blat de moro i olives)</p> <p>Truita de carbassó amb escarola Fruita i pa</p>	<p>27 INTEGRAL Dia internacional de la celiaquia!!!</p> <p>Patates estofades (tomàquet, pebrot i ceba)</p> <p>Fricandó amb xampinyons (farina de blat de moro) Fruita i pa integral</p>	<p>28 ArròsEco MEATLESS DAY Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Arròs caldós amb verdures i gambetes (ceba, tomàquet, pebrot, gambes i pastanaga) Gelats i pa</p>
<p>31 Macarrons amb sofregit de ceba i tomàquet amb formatge ratllat</p> <p>Llom de porc al forn amb enciam i pastanaga Fruita i pa</p>	<p>Ja s'acosta l'estiu i volem descobrir un plat apte per tota la família i molt refrescant, el Gaspatxo!!!</p> <p>Farem un tastet de gaspatxo aquest mes, tot recordant que, Un bon gaspatxo, és aquell que troba un equilibri perfecte entre tots els seus ingredients...la quantitat justa d'aigua...la fortor del pebrot...els alls...la ceba...el vinaqre, etc.</p>			

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 de corral 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 Sílvia Gutiérrez, dietista-nutricionista col·legiada (Núm. CAT 636)

