

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6 **PastaEco**
Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat
Botifarra al forn amb enciam
Préssec en almívar i pa

7 **MEATLESS DAY** **LlègumsEco**
Mongetes seques saltejades amb all i julivert
Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i pa

8 **ArròsEco** **INTEGRAL** **MEATLESS DAY**
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i Blat de moro)
Ventresca de Lluc al forn amb escarola i blat de moro
Fruita i **pa integral**

9
Espinacs amb patata bullida
Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet natural
Fruita i pa

12 **ArròsEco** **MEATLESS DAY**
Arròs amb verdures (pastanaga, albergínia, tomàquet i ceba)
Truita de tonyina amb escarola
Fruita i pa

13
Trinxat de col i patata amb rostos de cansalada
Salmó al forn amb all i julivert, enciam i blat de moro
Fruita i pa

14 **CarnEco**
Bròquil amb patata bullida
Croquetes casolanes de rostit amb enciam
Fruita i pa

15 **LlègumsEco** **INTEGRAL**
Caldereta de cigrons ecològics de l'horta (col, pastanaga, ceba i porro)
Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita i **pa integral**

16 **INTEGRAL**
Crema de carbassó amb rostos de pa (carbassó, patata i ceba)
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet bolonyesa vegetal i enciam
Iogurt i pa

19 **LlègumsEco**
Pèsols amb encenalls de pernil saltejats
Estofat de pollastre al forn amb verdures (tomàquet, ceba i pastanaga)
Fruita i pa

20 **MEATLESS DAY**
Patates estofades (tomàquet, pebrot i ceba)
Bacallà amb all i julivert i tomàquet natural
Fruita i pa

21 **ArròsEco** **MEATLESS DAY**
Arròs amb sofregit de tomàquet
Truita de patates amb enciam i olives
Fruita i pa

22 **MEATLESS DAY** **INTEGRAL**
Mongeta verda amb patata bullida
Hamburguesa de lluc a la planxa amb patates dau al forn
Fruita i **pa integral**

23 **PastaEco**
MENÚ DE SANT JORDI!!!
Sopa d'au i lletres (Brou de pollastre, pasta, porro, pastanaga, ceba i api)
Llibrets de llom amb tomàquet amanit
Crema de vainilla i pa

26
Amanida russa (Pastanaga, mongeta, patata i ou dur)
Daus de gall d'indi adobats al forn amb carbassó
Fruita i pa

27 **LlègumsEco**
Llenties guisades amb hortalisses (patata, pebrot, tomàquet i ceba)
Botifarra al forn amb enciam i olives
Fruita i pa

28 **ArròsEco** **MEATLESS DAY**
Arròs caldós amb verdures i gambetes (ceba, tomàquet, pebrot, gambes i pastanaga)
Truita de carbassó amb escarola
Fruita i pa

29 **MEATLESS DAY** **INTEGRAL**
Patates estofades (tomàquet, pebrot i ceba)
Crestes de tonyina amb enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i **pa integral**

30 **PastaEco**
Crema de carbassa amb rostos de pa (carbassó, patata i ceba)
Fideuà amb gambetes (Brou de peix, gambes, tomàquet i ceba)
Iogurt i pa



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·legiat 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·legiat (Núm. CAT 636)

