

MES: SETEM- DESEM

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA MARE DE DÉU DE TALLÓ



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	Crema de verdures o coliflor amb patata Mandonguilles llegum amb sofregit tomàquet i pèsols Fruita cítrica ECO	Arròs amb verdures o tomàquet Rap o filet de llenguado al forn amb ceba i patata ECO Fruita ECO	Mongeta verda, pastanaga i patata Escalopa vedella ECO amb enciam ECO i panses Fruita ECO	Macarrons ECO amb tomàquet i formatge Pollastre al forn amb verdures ECO logurt de proximitat	Llenties estofades amb arròs integral ECO Truita de pernil amb enciam ECO Fruita cítrica ECO
2. SETMANA	Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella ECO amb tomàquet Amanida i Plàtan	Espirals blancs amb formatge i bacon (fumat natural) Peix blau* amb tomàquet, pastanaga i enciam ECO Fruita ECO	Trinxat o mongeta, pastanaga i patata Escalopa de llom de porc ral amb cogombre i olives Fruita ECO	Sopa de galets Pit de pollastre a la planxa amb enciam ECO i panses logurt ECO	Cigrons amb patata Truita de pernil o formatge amb tomàquet i enciam ECO Fruita cítrica ECO
3. SETMANA	Arròs amb verdures Mandonguilles de llegum amb sofregit tomàquet i pèsol Fruita cítrica ECO	Mongeta blanca amb patata Lluç a la planxa amb pastanaga, quinoa i enciam ECO Fruita ECO	Sopa de verdures ECO amb pasta fina (carbassa, porro, pastanaga i patata) Truita de patates amb tomàquet i enciam ECO Fruita ECO	Espaguetis amb tomàquet i formatge Hamburguesa de conill amb enciam ECO i panses logurt de proximitat	Mongeta verda, patata i pèsols Pernilets de pollastre amb prunes al forn o castanyes Fruita ECO
4. SETMANA	Cigrons amb patata i espinacs Fricandó de vedella ECO Fruita cítrica ECO	Crema de porro o carbassó Pit de gall d'indi arrebossat amb pastanaga i enciam ECO Fruita ECO	Arròs amb tomàquet o verdures Truita de formatge o pernil amb enciam ECO i cogombre Plàtan	Mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxa de porc amb xips de verdures ECO logurt de proximitat	Brou amb pistons Peix blau amb verdures ECO Fruita ECO
5. SETMANA					

### T'INFORMEM

- Peix blau: boquerons o croquetes de salmó fresc
- Fruita i verdura són de temporada i principalment ECO: poma, pera, pruna, figa, plàtan, préssec, nectarina, síndria, meló i raïm, Col verda, bleda, carbassó, cogombre, pebrot vermell, fonoll, porro, nap, carbassa d'estiu, enciam romà, mongeta tendra, bolets, albergínia i tomàquet.
- Incorporem la quinoa també dins amanida un dia
- Les castanyes s'incorporaran a la temporada
- Menú conceptual de Fundació Alcía i elaborat per Iveta Ribot Domènech (Dietista, nutricionista)
- Sucre morè

[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTE TRADICIONAL

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

