

MES: GENER-FEBRER-MARÇ 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	Pasta amb bolonyesa de verdures Mandonguilles de llegums <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>	Arròs amb verdures o tomàquet Rap o filet de llenguado al forn amb ceba i <b><u>patata</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	Mongeta verda pèsols i patata <b><u>Escalopa de vedella ecològica</u></b> amb tomàquet i pastanaga <b><u>Fruita de temporada</u></b>	<b><u>Macarrons ecològics</u></b> amb tomàquet i formatge Pollastre al forn amb prunes Iogurt de proximitat	Llenties estofades amb <b><u>arròs integral ecològic</u></b> Truita de pernil amb tomàquet i <b><u>enciam eco</u></b> <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>
2. SETMANA	Arròs amb sofregit de verdures <b><u>Hamburguesa de vedella ecològica</u></b> amb patates fregides <b><u>Fruita de temporada</u></b>	Espirals blancs amb formatge i bacon (fumats naturals) Peix blau* amb tomàquet i <b><u>quinoa ecològica</u></b> <b><u>Fruita de temporada</u></b>	Trinxat o mongeta pastanaga i patata Salsitxa de porc amb <b><u>enciam ecològic</u></b> , cogombre i olives Plàtan	Escudella Pit de pollastre a la planxa amb <b><u>enciam ecològic</u></b> i panses <b><u>Iogurt ecològic</u></b>	Cigrons amb <b><u>patata ecològica</u></b> Truita de pernil o formatge amb <b><u>verdures ecològiques</u></b> <b><u>Fruita cítrica</u></b>
3. SETMANA	Mongeta verda pastanaga i patata mandonguilles d'arròs <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>	<b><u>Sopa de verdures eco</u></b> amb pasta fina (carbassa, porro pastanaga i patata) Truita de patates amb tomàquet i <b><u>enciam</u></b> <b><u>Fruita de temporada</u></b>	Mongeta blanca amb patata Lluç a la planxa amb pastanaga i <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita de temporada</u></b>	Espaguetis amb tomàquet i formatge Hamburguesa de conill amb <b><u>enciam ecològic</u></b> i panses Iogurt de proximitat	Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre amb prunes al forn <b><u>Fruita de temporada</u></b>
4. SETMANA	Cigrons amb patata i espinacs <b><u>Fricandó de vedella ecològica</u></b> <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>	Crema de porro o carbassó Pit de gall d'indi arrebossat amb pastanaga i <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita de temporada</u></b>	Arròs amb tomàquet o verdures Truita de formatge o pernil amb <b><u>enciam ecològic</u></b> i cogombre Plàtan	Mongeta verda pastanaga i patata Salsitxa de porc a la planxa amb <b><u>xips de verdures ecològiques</u></b> Iogurt de proximitat	Brou amb pistons Peix blau* amb <b><u>verdures ecològiques</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>
5. SETMANA					

T'INFORMEM

- Peix blau: seitó i salmó fresc
- La fruita, principalment és ecològica, però de forma puntual i segons oferta del mercat, haurà de ser només de temporada.
- Sucre morè
- Menú conceptual de Fundació Alícia i elaborat per Ivet Ribot Domènech (Dietista, nutricionista)

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

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



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitzar:

