

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Crema de verdures o coliflor amb patata Mandonguilles de llegums amb sofregit de tomàquet i pèsols <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>	Arròs amb verdures o tomàquet Peix blanc* amb ceba i <u>patata ecològica</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>	Mongeta verda pastanaga i patata <u>Escalopa de vedella ecològica amb enciam ecològic</u> i panses <u>Fruita de temporada ecològica</u>	<u>Macarrons ecològics</u> amb tomàquet i formatge Pollastre al forn amb <u>verdures ecològiques</u> logurt de proximitat	Llenties estofades amb <u>arròs integral ecològic</u> Trita de pernil amb <u>enciam ecològic</u> <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>
2a SETMANA	Arròs amb verdures <u>Hamburguesa de vedella ecològica</u> amb tomàquet amanit Plàtan	Espirals blancs amb formatge i bacon (fumat natural) Peix blau* amb tomàquet, pastanaga i <u>enciam ecològic</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>	Trinxat o mongeta pastanaga i patata Escalopa de llom de porc ral amb cogombre i olives <u>Fruita de temporada ecològica</u>	Sopa de galets Pit de pollastre a la planxa amb <u>enciam ecològic</u> i panses <u>logurt ecològic</u>	Cigrons amb patata Trita de pernil o formatge amb tomàquet i <u>enciam ecològic</u> <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>
3a SETMANA	Arròs amb verdures mandonguilles de llegums amb sofregit de tomàquet i pèsols <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>	Mongeta blanca amb patata Peix blanc* amb pastanaga, quinoa i <u>enciam ecològic</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>	<u>Sopa de verdures ecològiques</u> amb pasta fina (carbassa, porro pastanaga i patata) Trita de patates amb tomàquet i <u>enciam ecològic</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>	Espaguetis integrals *** amb tomàquet i formatge Hamburguesa de conill amb <u>enciam ecològic</u> i panses logurt de proximitat	Mongeta verda, patata i pèsols Pernilet de pollastre amb prunes al forn o castanyes ** <u>Fruita de temporada ecològica</u>
4a SETMANA	Cigrons amb patata i espinacs <u>Fricandó de vedella ecològica</u> <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>	Crema de porro o carbassó Pit de gall d'indi arrebossat amb pastanaga i <u>enciam ecològic</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>	Arròs amb tomàquet o verdures Trita de formatge o pernil amb <u>enciam ecològic</u> i cogombre Plàtan	Mongeta verda pastanaga i patata <u>Salsitxa de porc amb xips de verdures ecològiques</u> logurt de proximitat	Brou amb pistons Peix blau* amb <u>verdures ecològiques</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>

MENÚ ESCOLAR 1r TRIMESTRE DE CURS

- El menú està elaborat amb producte de temporada, producte de proximitat i productes ecològics
- La fruita, principalment és ecològica, però de forma puntual i segons oferta del mercat, haurà de ser només de temporada.
- Destaquem els productes ecològics en el menú en negreta i subratllats
- Per a confeccionar aquest menú, ens hem basat amb el menú conceptual de *Fundació Alicia* i ha estat elaborat per una dietista-nutricionista.
- El sucre que s'oferirà en el menjador serà el morè .
- S'oferirà pa integral

* Peix blanc i blau: es variarà entre boquerons, maires, lluç, bacallà, pescadilla, truita, salmó...

** Recepta tradicional que s'elaborarà quan sigui època de castanyes.

*** Aquest any s'incorpora la pasta integral en un dels dies del menú