

MES: 1r TRIMESTRE

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

T'INFORMEM

El menú esta elaborat amb producte de temporada, producte de proximitat i productes ecològics

Destaquem els productes ecològics en el menú en negra i subratllats

Per a confeccionar aquest menú, ens hem basat amb el menú conceptual de *Fundació Alicia* ha estat elaborat per la Dietista-Nutricionista Núria Aragüés Baró

Peix blau: variant seitó i salmó fresc, segons mercat, peix blanc: variant, llenguado, rapo bacallà, segons mercat

Pasta integral, mínim un cop a la setmana
www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol.luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

