

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
Pasta amb bolonyesa de verdures Mandonguilles de llegums <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>	Arròs amb verdures o tomàquet Rap o filet de llenguado al forn amb ceba i <u>patata</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>	Mongeta verda pèsols i patata <u>Escalopa de vedella ecològica</u> amb tomàquet i pastanaga <u>Fruita de temporada</u>	<u>Macarrons ecològics</u> amb tomàquet i formatge Pollastre al forn amb prunes Iogurt de proximitat	Llenties estofades amb <u>arròs integral ecològic</u> Trita de pernil amb tomàquet i <u>enciam eco</u> <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>
Arròs amb sofregit de verdures <u>Hamburguesa de vedella ecològica</u> amb patates fregides <u>Fruita de temporada</u>	Espirals blancs amb formatge i bacon (fumat natural) Peix blau* amb tomàquet i <u>quinoa ecològica</u> <u>Fruita de temporada</u>	Trinxat o mongeta pastanaga i patata Salsitxa de porc amb <u>enciam ecològic</u> , cogombre i olives Plàtan	Escudella Pit de pollastre a la planxa amb <u>enciam ecològic</u> i panses <u>Iogurt ecològic</u>	Cigrons amb <u>patata ecològica</u> Trita de pernil o formatge amb <u>verdures ecològiques</u> <u>Fruita cítrica</u>
Mongeta verda pastanaga i patata mandonguilles d'arròs <u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u>	<u>Sopa de verdures eco</u> amb pasta fina (carbassa, porro pastanaga i patata) Trita de patates amb tomàquet i <u>enciam</u> <u>Fruita de temporada</u>	Mongeta blanca amb patata Lluç a la planxa amb pastanaga i <u>enciam ecològic</u> <u>Fruita de temporada</u>	Espaguetis amb tomàquet i formatge Hamburguesa de conill amb <u>enciam ecològic</u> i panses Iogurt de proximitat	Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre amb prunes al forn <u>Fruita de temporada</u>
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</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 a la planxa amb xips de verdures ecològiques</u> Iogurt de proximitat	Brou amb pistons Peix blau* amb <u>verdures ecològiques</u> <u>Fruita de temporada ecològica</u>

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

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

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitzat:

