

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Crema de verdures o coliflor amb patata Mandonguilles de llegums amb sofregit de tomàquet i pèsols <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>	Arròs amb verdures o tomàquet Truita amb <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	Mongeta verda pastanaga i patata Peix blau amb <b><u>enciam ecològic</u></b> i panses <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	<b><u>Macarrons ecològics</u></b> amb tomàquet i formatge Ou dur amb <b><u>verdures ecològiques</u></b> logurt de proximitat	Llenties estofades amb <b><u>arròs integral ecològic</u></b> Peix blanc amb ceba i <b><u>patata ecològica</u></b> <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>
2a SETMANA	Arròs amb verdures Croquetes de llenties amb tomàquet amanit Plàtan	Espirals blancs amb formatge i bacon (fumat natural) Peix blau* amb tomàquet, pastanaga i <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	Trinxat o mongeta pastanaga i patata Ou ferrat amb cogombre i olives <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	Sopa de galets Peix blanc a la planxa <b><u>amb enciam ecològic</u></b> i panses <b><u>logurt ecològic</u></b>	Cigrons amb <b><u>patata ecològica</u></b> Truita de formatge amb tomàquet i <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>
3a SETMANA	Arròs amb verdures mandonguilles de llegums amb sofregit de tomàquet i pèsols <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>	Mongeta blanca amb patata Lluç a la planxa amb pastanaga i <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	<b><u>Sopa de verdures ecològiques</u></b> amb pasta fina (carbassa, porro pastanaga i patata) Truita de patates amb tomàquet i <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	Espaguetis amb tomàquet i formatge Mandonguilles de llegums amb <b><u>enciam ecològic</u></b> i panses logurt de proximitat	Mongeta verda pastanaga i patata Peix blau <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>
4a SETMANA	Cigrons amb patata i espinacs Peix blanc al forn <b><u>Fruita cítrica de temporada ecològica</u></b>	Crema de porro o carbassó Croquetes de llenties amb pastanaga i <b><u>enciam ecològic</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>	Arròs amb tomàquet o verdures Truita de formatge amb <b><u>enciam ecològic</u></b> i cogombre Plàtan	Mongeta verda pastanaga i patata Ou dur <b><u>xips de verdures ecològiques</u></b> logurt de proximitat	Brou amb pistons Peix blau* amb <b><u>verdures ecològiques</u></b> <b><u>Fruita de temporada ecològica</u></b>

#### MENÚ ESCOLAR 1er TRIMESTRE DE CURS

- El menú esta elaborat amb producte de temporada, producte de proximitat i productes ecològics
- 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* ha estat elaborat per la Dietista-Nutricionista Núria Aragüés Baró.col.legiada CAT0738
- 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
- Els menús segueixen les clàusules que de la llei Llei17/2011, de 5 juliol de seguretat alimentària i nutrició, de la Guia l'alimentació saludable en l'etapa escolar, Edició 2020.
- Gràfic d'al.lèrgens que poden estar presents en el menú

