















| DII. 2  | Dm. 3  | Dc. 4  | Dj. 5  | Dv. 6   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>ARRÒS ECO/INTEGRAL AMB TOMÀQUET</b><br/>(arròs DO. DELTA)</p> <p><b>CROQUETES DE POLL. CASOLANES I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, cogombre)</p> <p><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>"VICHYSOICE" ECO (Receptari cuina Francesa)</b><br/>(verdures ECO del nostre pagès)</p> <p><b>LLOM AL FORN I AMANIDA ECO (amb topping de sèsam)</b><br/>(enciam, tomàquet, sèsam)</p> <p><b>IOGURT</b></p>   | <p><b>MACARRONS ECO A LA CARBONARA</b><br/>(ous, bacó, formatge, pebre negre)</p> <p><b>PEIX FRESC AL FORN AMB FREGINADA D'ALLS I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga)</p> <p><b>FRUITA</b></p>    | <p><b>CREMA DE LLEGUMS I VERDURES ECO</b><br/>(llegums, hortalisses ECO del nostre pagès)</p> <p><b>POLLASTRE AL FORN AMB PINYA I PATATES ROSSES</b></p> <p><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b><br/>(verdures ECO del nostre pagès)</p> <p><b>OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀQUET I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, col llombarda, olives)</p> <p><b>FRUITA</b></p>                         |
| <p><b>DII. 9</b></p> <p><b>CREMA DE CARBASSA ECO</b><br/>(verdures i hortalisses ECO del nostre pagès)</p> <p><b>MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS</b><br/>(vedella, porc)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dm. 10</b></p> <p><b>ARRÒS ECO/INTEGRAL AMB TOMÀQUET</b><br/>(arròs DO. DELTA)</p> <p><b>PEIX FRESC AL FORN I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, blat de moro)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dc. 11</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b><br/>(verdures ECO del nostre pagès)</p> <p><b>ALETES DE POLLASTRE I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga)</p> <p><b>FRUITA</b></p>   | <p><b>Dj. 12</b></p> <p><b>FESTA</b></p>    | <p><b>Dv. 13</b></p>   |
| <p><b>DII. 16</b></p> <p><b>PASTÍS DE LLENTIES ECO</b><br/>(verdures i hortalisses ECO del nostre pagès, formatge)</p> <p><b>OUS REMANATS AMB PERNIL I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, col llombarda)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dm. 17</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b><br/>(verdura ECO del nostre pagès)</p> <p><b>HAMBURGUESA I AMANIDA ECO</b><br/>(vedella, porc, enciam, tomàquet)</p> <p><b>IOGURT</b></p>  | <p><b>Dc. 18</b></p> <p><b>ESPAGUETIS PESTO ROSSO ECO</b><br/>(tomàquet, all, oli, formatge, alfàbrega, fruits secs)</p> <p><b>CROQUETES DE POLL. CASOLANES I AMANIDA ECO CRUIXENT (amb tastet de poma)</b><br/>(enciam, cogombre, poma)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dj. 19</b></p> <p><b>ARRÒS A LA MILANESA ECO</b><br/>(arròs DO. DELTA, verdures i hortalisses del nostre pagès)</p> <p><b>PEIX FRESC AMB SALSA TARTARA I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, olives)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dv. 20</b></p> <p><b>CREMA DE LLEGUMS I VERDURA ECO</b><br/>(llegums, hortalisses ECO del nostre pagès)</p> <p><b>GALL D'INDI AL FORN AMB TARONJA I XIPS DE CARBASSÓ</b></p> <p><b>FRUITA</b></p>               |
| <p><b>DII. 23</b></p> <p><b>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET</b><br/>(verdura ECO del nostre pagès, formatge)</p> <p><b>TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, blat de moro)</p> <p><b>FRUITA</b></p>                        | <p><b>Dm. 24</b></p> <p><b>HUMMUS DE CIGRONS I REMOLATXA ECO</b><br/>(amb bastonets de pa i pastanaga)</p> <p><b>SALSITXES I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga, tomàquet, olives)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dc. 25</b></p> <p><b>MACARRONS ECO AMB BOLONYESA VEGETAL</b><br/>(pasta Eco, ceba, tomaquet, seitan)</p> <p><b>PEIX FRESC AMB SALSA MEDITERRÀNEA I AMANIDA ECO</b><br/>(enciam, pastanaga)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>Dj. 26</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b><br/>(verdura ECO del nostre pagès)</p> <p><b>POLLASTRE ESTIL FILIPI "Receptari cuina Filipina"</b><br/>(amb moniato i salsa de soja)</p> <p><b>IOGURT</b></p>           | <p><b>Dv. 27</b></p> <p><b>CREMA DE VERDURES I HORTALISSES ECO</b><br/>(verdures, hortalisses ECO del nostre pagès)</p> <p><b>PIZZES VARIADES</b><br/>(amb verduretes, tonyina, pernil dolç)</p> <p><b>FRUITA</b></p> |
| <p><b>DII. 30</b></p> <p><b>MACARRONS ECO AMB SALSA DE XAMPINY</b><br/>(xampinyons, ceba, all, llet)</p> <p><b>BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA ECO (amb tastet de germinats)</b><br/>(enciam, pastanaga)</p> <p><b>FRUITA</b></p>  | <p><b>DM. 31</b></p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b><br/>(verdura ECO del nostre pagès)</p> <p><b>POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA ECO DE BROTS TENDRES</b><br/>(brots tendres variats)</p> <p><b>IOGURT</b></p>  |   |  |   |

La nostra dietista: **BERTA SAURA**, Col.legiada CDNC nº CAT001156

Verdures i fruites de temporada, ecològiques i de proximitat de La Píotxa i Can Pere. Llegums, arròs i pasta ecològics e integrals. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani i Cantàbric. Pa variat acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i Iogurt de la Fageda.



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"

**BENVINGUDA, TARDOR!**





## SOPARS OCTURE 2023



### CONSELL DIETÈTIC:

Per a complementar el menú escolar, aquests són els sopars que us proposa la nostra dietista.

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Dil. 2</b><br>PASTA + AMANIDA<br>PEIX BLAU<br>IOGURT  | <b>Dm. 3</b><br>LLEGUM + VERDURA<br>TRUITA<br>FRUITA      | <b>Dc. 4</b><br>PATATA + VERDURA<br>POLLASTRE<br>FRUITA     | <b>Dj. 5</b><br>ARRÒS + AMANIDA<br>PEIX<br>FRUITA    | <b>Dv. 6</b><br>QUINOA + VERDURA<br>VEDELLA<br>IOGURT |
| <b>Dil. 9</b><br>LLEGUM + AMANIDA<br>OU<br>FRUITA        | <b>Dm. 10</b><br>CREMA + VERDURA<br>GALL D'INDI<br>IOGURT | <b>Dc. 11</b><br>ARRÒS + AMANIDA<br>PEIX<br>FRUITA          | <b>Dj. 12</b>  | <b>Dv. 13</b>   |
| <b>Dil. 16</b><br>VERDURA + MONIATO<br>PORC<br>IOGURT    | <b>Dm. 17</b><br>QUINOA + VERDURA<br>POLLASTRE<br>FRUITA  | <b>Dc. 18</b><br>PATATA + AMANIDA<br>PEIX<br>FRUITA         | <b>Dj. 19</b><br>PASTA + AMANIDA<br>CONILL<br>FRUITA | <b>Dv. 20</b><br>ARRÒS + VERDURA<br>OU<br>IOGURT      |
| <b>Dil. 23</b><br>CREMA + VERDURA<br>POLLASTRE<br>FRUITA | <b>Dm. 24</b><br>QUINOA + VERDURA<br>PEIX<br>IOGURT       | <b>Dc. 25</b><br>MONIATO + VERDURA<br>GALL D'INDI<br>FRUITA | <b>Dj. 26</b><br>ARRÒS + AMANIDA<br>OU<br>FRUITA     | <b>Dv. 27</b><br>PASTA + VERDURA<br>VEDELLA<br>IOGURT |
| <b>Dil. 30</b><br>PATATA + VERDURA<br>CONILL<br>IOGURT   | <b>Dim. 31</b><br>LLEGUM + AMANIDA<br>PEIX<br>FRUITA      |   |  |   |

**Les fruites i les verdures del mes, depenent de la producció dels nostres pagesos col·laboradors seran:**

MELÓ, SINDRIA, RAÏM, POMA, PRUNA, PRÈSSEC, PERA, NECTARINA, KIWI ••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CARBASSÓ, PEBROT, CARBASSA, ALBERGÍNIA, COGOMBRE, AMANIDES, HERBES CALDO I LLEGUM: TOT ECOLOGIC I DE PROXIMITAT. PLATÀN (de Canàries) ••• PASTA I CEREALS ECOLOGICS I INTEGRALS



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"

