




## TEMPS DE CASTANYES, FRUITS SECS... CARBASSES, BOLETS I PANELLETS!!!

<p>Dij. 6</p> <p><b>MACARRONS ECO AL PESTO ROSSO</b> <i>(tomàquet, all, oli, alfàbrega, fruits secs)</i></p> <p><b>CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES I AMANIDA ECO</b> <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dim. 7</p> <p><b>CREMA DE PORROS ECO</b> <i>(verdures ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSSES</b></p> <p><b>IOGURT</b></p>		<p>Dca. 8</p> <p><b>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET</b> <i>(arròs DO. Delta, verdures del nostre pagès)</i></p> <p><b>PEIX FRESC AL FORN AMB SALSÀ VIZCAINA I AMANIDA ECO</b> <i>(enciam, blat de moro)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dij. 9</p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b> <i>(verdures ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>SALSITXES I AMANIDA ECO</b> <i>(porc, enciam, tomàquet, cogombre)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Div. 3</p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b> <i>(verdures ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>HABURGUESA DE LLEGUM (fasols) I SALSÀ DE TOMÀQUET</b> <i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	
<p>Dij. 13</p> <p><b>CREMA DE CARBASSA ECO</b> <i>(verdures i hortalisses ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>ARRÒS DE MONTANYA</b> <i>(arròs DO. Delta, carn mixta)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dim. 14</p> <p><b>CIGRONS ECO AMB CEBÀ I TOMÀQUET</b></p> <p><b>TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO</b> <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dca. 15</p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b> <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>ALETES DE POLL. ADOBADES I AMANIDA ECO</b> <i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dij. 16</p> <p><b>ESPAGUETIS ECO AMB SALSÀ DE BOLETS</b> <i>(bolets, ceba, all, pebre, julivert, llet)</i></p> <p><b>PEIX FRESC AMB SALSÀ MEDITERRÀNEA I AMANIDA ECO (amb tastet de poma)</b> <i>(enciam, cogombre, poma)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>		<p>Div. 17</p> <p><b>CREMA DE VERDURES ECO</b> <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>MANDONGUILLES A LA JARDINERA</b> <i>(pèsols, pastanaga, patata)</i> <i>(carn mixta)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	
<p>Dij. 20</p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b> <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>OUS REMANATS AMB PERNIL I AMANIDA ECO</b> <i>(enciam, blat de moro, olives)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dim. 21</p> <p><b>MONGETA ECO BLANCA A L'ALL I JULIVERT</b></p> <p><b>CANELONS CASOLANS DE POLLASTRE I AMANIDA VERDA ECO</b> <i>(enciams variats)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>		<p>Dca. 22</p> <p><b>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET</b> <i>(pasta Eco, ceba, tomaquet, seitán)</i></p> <p><b>PEIX FRESC AMB SALSÀ TÀRTARA I AMANIDA ECO</b> <i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dij. 23</p> <p><b>SOPA DE BROU</b> <i>(carns mixtes, verdures, hortalisses ECO)</i></p> <p><b>POLLASTRE ESTIL FILIPI "Receptari cuina Filipina"</b> <i>(amb moniato i salsa de soja)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Div. 24</p> <p><b>CREMA DE PASTANAGA ECO</b> <i>(verdures, hortalisses ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>MACARRONS ECO-INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL</b> <i>(soja texturitzada)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	
<p>Dij. 27</p> <p><b>SALTEJAT DE LLENTIES ECO AMB VERDURETES I SALSÀ DE SOJA</b></p> <p><b>TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO (amb tastet de germinats)</b> <i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dim. 28</p> <p><b>ESPIRALS ECO A LA NAPOLITANA</b> <i>(salsa de tomàquet)</i></p> <p><b>PEIX FRESC AMB SALSÀ VERDA I AMANIDA ECO</b> <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dca. 29</p> <p><b>CREMA DE CARBASSÓ ECO</b> <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I PASTANAGA</b></p> <p><b>FRUITA</b></p>		<p>Dij. 30</p> <p><b>PATATA I VERDURA ECO</b> <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p><b>HABURGUESA DE LLEGUM (cigrons) I SALSÀ DE TOMÀQUET</b> <i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>			
<p><b>La nostra dietista: BERTA SAURA, Col.legiada CDNC nº CAT001156</b></p>									

**Verdures i fruites de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa 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"





## SOPARS NOVEMBRE 2023



### CONSELL DIETETIC:

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

			Dj. 2 PATATA - VERDURA POLLASTRE FRUITA	Dv. 3 AMANIDA PIZZA IOGURT
Dii. 6 PATATA - VERDURA PEIX BLAU FRUITA	Dm. 7 LLEGUM - AMANIDA OU/TRUITA FRUITA	Dc. 8 CREMA DE VERDURES AMB "CROSTONETS" POLLASTRE FRUITA	Dj. 9 QUINOA - AMANIDA PEIX FRUITA	Dv. 10 ARRÒS - AMANIDA LLOM FRUITA
Dii. 13 MONIATO - VERDURA CONILL IOGURT	Dm. 14 CREMA DE PASTANAGA VEDELLA - PATATES FORN FRUITA	Dc. 15 HUMMUS - BASTONETS VEGETALS OU/TRUITA FRUITA	Dj. 16 AMANIDA VARIADA POLLASTRE FRUITA	Dv. 17 LLEGUM - AMANIDA PEIX FRUITA
Dii. 20 PASTA - AMANIDA POLLASTRE FRUITA	Dm. 21 AMANIDA - QUINOA PEIX FRUITA	Dc. 22 CREMA DE CARBASSA - AMANIDA LLOM FRUITA	Dj. 23 VERDURA - PATATA OU/TRUITA FRUITA	Dv. 24 ARRÒS - AMANIDA CONILL FRUITA
Diii. 27 PATATA - VERDURA GALL D'INDI FRUITA	Dm. 28 CREMA DE VERDURA - MONIATO OU/TRUITA FRUITA	Dc. 29 ARRÒS - VERDURA PEIX IOGURT	Dj. 30 SOPA DE BROU AMB PASTA VERDURA - POLLASTRE FRUITA	

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

MELÓ, 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"