








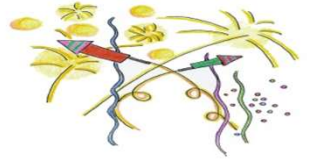






DII. 8	Dm. 9	Dc. 10	Dj. 11	Dv. 12
<p>LLENTIES ECO GUISADES AMB GAMBES AL CURRY</p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p>FRUITA</p> 	<p>ARRÒS AMB TOMÀQUET ECO/INTEGRAL <i>(arròs DO Delta)</i></p> <p>TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO <i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p>FRUITA</p> 	<p>SOPA DE BROU <i>(carns mixtes, verdures, hortalisses ECO)</i></p> <p>PEIX FRESC AMB SALSÀ TÀRTARA</p> <p>FRUITA</p> 	<p>PATATA I VERDURA ECO <i>(verdures ECO del nostre pagès)</i></p> <p>HAMBURGUESA DE LLEGUM (FASOLS) I AMANIDA ECO <i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p>FRUITA</p> 	<p>CREMA DE VERDURES ECO <i>(verdures ECO del nostre pagès)</i></p> <p>MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE CARN <i>(carn mixta, formatge)</i></p> <p>FRUITA</p>
<p>DII. 15</p> <p>PATATA I VERDURA ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>OUS REMANATS AMB PERNIL I AMANIDA ECO <i>(enciam, blat de mora)</i></p> <p>FRUITA</p> 	<p>Dm. 16</p> <p>ESPAGUETIS ECO AL PESTO ROSSO <i>(tomàquet, all, oli, alfàbrega, formatge)</i></p> <p>PEIX FRESC AL FORN AMB SALSÀ VIZCAINA I AMANIDA ECO <i>(enciams variats)</i></p> <p>IOGURT</p>	<p>Dc. 17</p> <p>PASTÍS DE LLENTIES ECO <i>(amb sofregit de tomàquet i formatge gratinat)</i></p> <p>SALSITXES AL FORN I AMANIDA ECO <i>(carn de porc, enciam, olives)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>Dj. 18</p> <p>CREMA DE CARBASSA ECO <i>(verdures i hortalisses ECO del nostre pagès)</i></p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSSES</p> <p>FRUITA</p> 	<p>Dv. 19</p> <p>HUMMUS DE CIGRONS ECO <i>(AMB BASTONETS DE PA I PASTANAGA)</i></p> <p>ARRÒS ECO DE MONTANYA <i>(arròs DO Delta i carn mixta)</i></p> <p>FRUITA</p>
<p>DII. 22</p> <p>SOPA DE BROU <i>(carns mixtes, verdures, hortalisses ECO)</i></p> <p>ALETES DE POLLASTRE I AMANIDA ECO <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p>FRUITA</p> 	<p>Dm. 23</p> <p>PATATA I VERDURA ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS</p> <p>FRUITA</p> 	<p>Dc. 24</p> <p>CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ I TOMÀQUET ECO</p> <p>TRUITA DE PATATA I AMANIDA ECO <i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p>FRUITA</p> 	<p>Dj. 25</p> <p>FESTA MAJOR</p> 	<p>Dv. 26</p> <p>FESTA</p> 
<p>DII. 29</p> <p>PATATA I VERDURA ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>HAMBURGUESA DE LLEGUM (CIGRONS) I AMANIDA ECO <i>(enciam, cogombre)</i></p> <p>FRUITA</p>	<p>Dm. 30</p> <p>CANELONS CASOLANS DE POLLASTRE</p> <p>OUS BULLITS AMB TOMÀQUET I AMANIDA ECO <i>(enciams variats)</i></p> <p>IOGURT</p>	<p>Dc. 31</p> <p>CREMA DE PORRO I CALÇOTS AMB ROSTES <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>PEIX FRESC AMB SALSÀ MEDITERRÀNEA I AMANIDA ECO <i>(amb tastet de poma)</i></p> <p><i>(enciam, pastanaga, poma)</i></p> <p>FRUITA</p>		

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

Verdures i fruites de temporada, ecològiques i de proximitat de La Piotxa i Can Pere. Llegums, arròs i pasta ecològics i 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.



SOPARS NOVEMBRE 2023



CONSELL DIETETIC:

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

Dii. 8 PATATA+VERDURA VEDELLA FRUITA	Dm. 9 PASTA AMANIDA+PEIX FRUITA	Dc. 10 LLEGUM+VERDURES OU FRUITA	Dj. 11 ARRÒS AMANIDA+POLLASTRE FRUITA	Dv. 12 MONIATO+VERDURA PORC IOGURT
Dii. 15 LLEGUM AMANIDA+PEIX FRUITA	Dm. 16 ARRÒS+VERDURA GALL D'INDI FRUITA	Dc. 17 PATATA+VERDURA CONILL FRUITA	Dj. 18 PASTA VERDURA+OU FRUITA	Dv. 19 BROU MONIATO+POLLASTRE FRUITA
Dii. 22 PASTA AMANIDA+VEDELLA IOGURT	Dm. 23 ARRÒS VERDURA+PEIX FRUITA	Dc. 24 CREMA DE VERDURES AMANIDA+POLLASTRE FRUITA	Dj. 25	Dv. 26
Dii. 29 PATATA+VERDURA PEIX FRUITA	Dm. 30 BROU MONIATO+LLOM FRUITA	Dc. 31 QUINOA+VERDURES GALL D'INDI FRUITA		

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

POMA, CAQUI, PERA, TARONJA, PLÀTAN, KIWI ••• BLEDES, COLIFLOR, ESPINACS, COL, BROQUIL, MONGETA TENDRA, CARBASSÓ, PEBROT, CARBASSA, ALBERGÍNIA, COGOMBRE, AMANIDES, HERBES CALDO I LLEGUM: TOT ECOLOGIC I DE PROXIMITAT. PLÀTAN (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"

