





**Els nostres menús s'elaboren amb:** Verdures i hortalisses 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 Mediterràni i Cantàbric. Pa variat acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i logurt de la Fageda.

<p><b>DII. 5</b></p> <p>ESPAGUETTIS <b>ECO</b> NAPOLITANA <i>(pasta ECO, ceba, tomàquet, alfabetes)</i></p> <p>CROQUETS CASOLANES DE POLLASTRE I AMANIDA <b>ECO</b> <i>(enciam, olives, cogombre)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dm. 6</b></p> <p>MONGETA BLANCA ESTOFADA <i>(AMB VERDURES ECO)</i></p> <p>LLOM ROSTIT AMB POMES</p> <p><b>IOGURT</b></p>	<p><b>Dc. 7</b></p> <p>ARRRÒS <b>ECO</b> AMB TOMÀQUET <i>(arròs DO. Delta ECO, salsa tomàquet)</i></p> <p>DAUS DE SÍPIA A L'ANDALUSA I AMANIDA <b>ECO</b> <i>(enciam, pastanaga)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dj. 8</b></p> <p>SOPA DE BROU <i>(carns mixtes i verdures ECO del nostre pagès)</i></p> <p>TRUITA DE PATATA I AMANIDA <b>ECO</b> AMB SALSA DE XATÓ <i>(enciam, tonyina, olives)</i></p> <p><b>MERENGA (Fruita qui en vulgui)</b></p>	<p><b>Dv. 2</b></p> <p>SOPA DE BROU VEGETAL <b>ECO</b> <i>(pasta i verdures del nostre pagès)</i></p> <p>PIZZES VARIADES <i>(verdures, pernil dolç, tonyina)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>
<p><b>DII. 12</b></p>  <p><b>FESTA</b></p>	<p><b>Dm. 13</b></p> <p>ARRÒS MILANESA <b>ECO</b> <i>(arròs DO. Delta ECO, verdures)</i></p> <p>LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUM (cigrons) I AMANIDA <b>ECO</b> <i>(enciam, pastanaga, olives)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dc. 14</b></p> <p>PATATA I VERDURA <b>ECO</b> <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>CANELONS DE POLLASTRE CASOLANS</p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dj. 15</b></p> <p>CREMA DE CARBASSÓ <b>ECO</b> <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>OUS REMANATS AMB PERNIL, SALSA DE TOMÀQUET I AMANIDA <b>ECO</b> D'ENCIAMS <i>(enciams variats)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>	<p><b>Dv. 16</b></p> <p>MACARRONS <b>ECO</b> AL PESTO ROSSO <i>(pasta ECO i pesto amb tomàquet)</i></p> <p>PEIX FRESC I AMANIDA <b>ECO</b> <i>(enciam, tomàquet)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>
<p><b>DII. 19</b></p> <p>LLENTIES <b>ECO</b> GUISADES AMB VERDURES <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i></p> <p>OUS BULLITS AMB TONYINA I AMANIDA <b>ECO</b> <i>(enciam, remolatxa)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dm. 20</b></p> <p>CREMA DE VERDURES <b>ECO</b> AMB ROSTES <i>(verdures, hortalisses ECO del nostre pagès)</i></p> <p>WOK DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS <i>(pastanaga, carbassó, xampinyons, ceba, pinya, salsa de soja)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>	<p><b>Dc. 21</b></p> <p>AMANIDA TÈBIA D'ARRÒS <b>ECO</b> AMB VINAGRETA DE MEL <i>(arròs DO. Delta ECO, pèsols, pastanaga, blat de moro, olives)</i></p> <p>PASTÍS DE CARN I VERDURA <b>ECO</b> <i>(carn mixta, ceba, tomàquet, patata, pastanaga, formatge)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dj. 22</b></p> <p>CINTES A LA CARBONARA <i>(pasta, ou, bacó, formatge, pebre)</i></p> <p>BACALLÀ (al gust de Chef)</p> <p>AMANIDA <b>ECO</b> (enciam, cogombre, olives)</p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dv. 23</b></p> <p>SOPA DE BROU <i>(vegetals ECO i carns variades)</i></p> <p>POLLASTRE ROSTIT I LES NOSTRES PATATES ROSES</p> <p><b>FRUITA</b></p>
<p><b>DII. 26</b></p> <p>ESPIRALS AMB SALSA MEDITERRÀNEA <i>(tomàquet, olives, tonyina, orenga)</i></p> <p>LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUM (fasols) I AMANIDA <b>ECO</b> <i>(enciam, blat de moro)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dm. 27</b></p> <p>CIGRONS <b>ECO</b> AMB SAMFAINA <i>(llegum, ceba, tomàquet, pebrots)</i></p> <p>POLLASTRE AMB POMA AL CURRI</p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dc. 28</b></p> <p>CREMA DE CALÇOTS <b>ECO</b> <i>(verdures, hortalisses ECO del nostre pagès)</i></p> <p>MANDONGUILLES AMB PÈSOLS <i>(carn mixta, pèsols)</i></p> <p><b>FRUITA</b></p>	<p><b>Dj. 29</b></p> <p>ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES</p> <p>TRUITA DE PASTANAGA I CEBA I AMANIDA <b>ECO</b> <i>(enciam, col llombarda)</i></p> <p><b>IOGURT</b></p>	 <p><b>Carnaval</b></p>



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 (FEBRER 2024)

### CONSELL DIETÈTIC:

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

			Dj. 1 PATATA+VERDURA POLLASTRE FRUITA	Dv. 2 PASTA+AMANIDA TRUITA FRUITA
DII. 5 ARRÒS+VERDURA OU LÀCTIC	Dm. 6 PATATA+VERDURA PEIX BLAU FRUITA	Dc. 7 QUINOA+VERDURES POLLASTRE FRUITA	Dj. 8 AMANIDA VERDURA+SEITAN FRUITA	Dv. 9 LLEGUM+VERDURA VEDELLA FRUITA
DII. 12	Dm. 13 BROU LLOM+VERDURA FRUITA	Dc. 14 PASTA+AMANIDA OU LÀCTIC	Dj. 15 LLEGUM+VERDURA POLLASTRE FRUITA	Dv. 16 PATATA+VERDURA HEURA FRUITA
DII. 19 ARRÒS LLOM+AMANIDA FRUITA	Dm. 20 PASTA VERDURA+OU FRUITA	Dc. 21 LLEGUM AMANIDA+PEIX FRUITA	Dj. 22 PATATA+VERDURA TRUITA FRUITA	Dj. 23 CREMA DE VERDURES CONILL+AMANIDA LÀCTIC
DII. 26 VERDURA TOMÀQUET AMANIT+POLLASTRE LÀCTIC	Dm. 27 ARRÒS+VERDURA PEIX FRUITA	Dc. 28 PATATA+VERDURA OU FRUITA	Dj. 29 BROU LLOM+AMANIDA FRUITA	

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

POMA, PERA, TARONJA, MANDARINA, PINYA, CAQUI, PLÀTAN... BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CARBASSÓ, CARBASSA, PEBROT, ALBERGÍNIA, COGOMBRE, PASTANAGA, AMANIDES... HERBES CALDO I LLEGUMS: TOT ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT.

\*PLÀTANS (de Canaries) ...PASTA I CEREALS ECOLÒGICS I INTEGRALS

