

**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 Mediterrani i Cantàbric. Pa variat acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i logurt de la Fageda.



Dv. 1
SOPA DE BROU AMB CIGRONS <i>(pasta, vegetals ECO)</i> PIZZES VARIADES <i>(de Verdures. Pernil dolç. Tonyina)</i> <b>FRUITA</b>
Dv. 8
PATATA I VERDURA ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> POLLASTRE A LA TARONJA <i>AMANIDA: enciam, col llombarda</i> <b>FRUITA</b>
Dv. 15
CREMA DE FAVES I PÈSOLS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> OUS BULLITS I HUMMUS DE REMOLATXA <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> <b>FRUITA</b>
Dv. 22
CREMA DE LLEGUMS I CALÇOTS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> SALSITXES DE PORC PATATES ROSSES <b>FRUITA</b>

DII. 4	Dm. 5	Dc. 6	Dj. 7	Dv. 8
LLENTIES ECO ESTOFADES <i>(amb verdures i hortalisses)</i> TRUITA DE PATATA/CALÇOTS <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> <b>FRUITA</b>	ARRÒS DO. DELTA A LA MILANESA <i>(amb verdures i hortalisses) ECO</i> LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUMS <i>(cigrons)</i> <i>AMANIDA: enciam, tomàquet</i> IOGURT	CREMA DE VERDURES ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> LLOM FORN LES NOSTRES PATATES ROSSES <b>FRUITA</b>	MACARRONS PROT./VEGETAL ECO <i>(pasta eco-integral, soja tex.)</i> DAUS DE SÍPIA A L' ANDALUSA <i>AMANIDA: enciam, blat de moro</i> <b>FRUITA</b>	PATATA I VERDURA ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> POLLASTRE A LA TARONJA <i>AMANIDA: enciam, col llombarda</i> <b>FRUITA</b>
DII. 11	Dm. 12	Dc. 13	Dj. 14	Dv. 15
PATATA I VERDURA ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I PÈSOLS <i>(carn mixta)</i> <b>FRUITA</b>	ESPAGUETTIS AL PESTO ROSSO ECO <i>(salsa de tomàquet amb alfàbrega)</i> PEIX FRESC AMB SALSÀ VERDA <i>AMANIDA: tomàquet, olives</i> <b>FRUITA</b>	FASOLS ESTOFATS ECO <i>(amb verdures i hortalisses)</i> POLLASTRE ROSTIT <i>AMANIDA: enciam, blat de moro</i> <b>FRUITA</b>	AMANIDA ECO DE BROTS TENDRES AMB FORMATGE FRESC ARRÒS DO. DELTA ECO DE MONTANYA <i>(carns variades)</i> IOGURT	CREMA DE FAVES I PÈSOLS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> OUS BULLITS I HUMMUS DE REMOLATXA <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> <b>FRUITA</b>
DII. 18	Dm. 19	Dc. 20	Dj. 21	Dv. 22
ESPIRALS AMB SALSÀ MEDITERRÀNEA <i>(ceba, tomàquet, olives, orenga)</i> LES NOSTRES HAMBURGUESES DE LLEGUMS <i>(fasols)</i> <i>AMANIDA: enciam, blat de moro</i> <b>FRUITA</b>	PATATA I VERDURA <i>(verdures del nostre pagès)</i> ALETES DE POLLASTRE AL FORN <i>AMANIDA: enciam, pastanaga</i> IOGURT	PASTÍS DE LLENTIES ECO GRATINAT <i>(llegum, verdures i hortalisses del nostre pagès)</i> TRUITA D'ESPIGALLS <i>AMANIDA: enciam, tomàquet</i> <b>FRUITA</b>	ARRÒS AMB TOMÀQUET ECO/INT. <i>(arròs DO. Delta)</i> PEIX FRESC AMB SALSÀ TÀRTARA <i>AMANIDA: enciam, col llombarda</i> <b>FRUITA</b>	CREMA DE LLEGUMS I CALÇOTS ECO <i>(verdures del nostre pagès)</i> SALSITXES DE PORC PATATES ROSSES <b>FRUITA</b>





### **\*CONSELL NUTRICIONAL:**

Per a complementar el menú escolar, aquestes son les nostres propostes.

### **-SOPARS-**

SI HAN DINAT	PER SOPAR PODEU FER
VERDURES I HORTALISSES	VERDURES I HORTALISSES CRUES O CUINADES
PATATA O MONIATO	PASTA, ARRÒS, PA O ALTRES CEREALS
PASTA, ARRÒS, PA O ALTRES CEREALS	PATATA O MONIATO
LLEGUMS	PEIX, OUS O CARN
CARN BLANCA O VERMELLA	PEIX, OUS O LLEGUMS
PEIX BLANC O BLAU	CARN BLANCA, OUS O LLEGUMS
OUS	CARN BLANCA, PEIX O LLEGUMS
FRUITA FRESCA	FRUITA FRESCA O LÀCTIC
LÀCTICS	FRUITA FRESCA

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

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

\*PLÀTANS (de Canàries) ...PASTA I CEREALS ECOLOGICS I INTEGRALS

