



MENÚ MAIG 2024



		 FESTA		
		Dc. 1	Dj. 2	Dv. 3
		ARRÒS ECO/INT. AMB TOMÀQUET <i>(arròs D.O. Delta ECO)</i> TRUITA DE PATATA <i>AMANIDA (enciam, col llombarda)</i> FRUITA	AMANIDA D'ARRÒS ECO-DO. DELTA <i>(pastanaga, olives, blat de moro)</i> HAMBURGUESA DE LLEGUMS <i>SALSA DE TOMÀQUET</i> FRUITA	ESPIRALS AMB BOLONYESA VEGETAL <i>(pasta ECO)</i> OUS REMANATS AMB PERNIL <i>AMANIDA (enciam, remolatxa)</i> FRUITA
Dii. 6	Dm. 7	Dc. 8	Dj. 9	Dv. 10
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès i llegum)</i> CROQUETES DE POLLASTRE <i>AMANIDA ECO (enciam, tomàquet)</i> FRUITA	PATATA I VERDURA ECO BULLIDA <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i> SALSITXES <i>AMANIDA (enciam, pastanaga)</i> IOGURT	ARRÒS ECO/INT. AMB TOMÀQUET <i>(arròs D.O. Delta ECO)</i> TRUITA DE PATATA <i>AMANIDA (enciam, col llombarda)</i> FRUITA	AMANIDA DE CIGRONS <i>(cigrons ECO, tonyina, olives, enciam)</i> POLLASTRE AL "AJILLO" <i>AMANIDA ECO (enciam, blat de moro)</i> FRUITA	MACARRONS ECO AL PESTO ROSSO <i>(salsa pesto amb tomàquet)</i> PEIX FRESC * <i>Recepta del Xef</i> <i>AMANIDA (enciam, cogombre)</i> FRUITA
Dii. 13	Dm. 14	Dc. 15	Dj. 16	Dv. 17
"AMANIDA ALEMANYA" * <i>Receptari cuina alemanya</i> <i>(patates, ous, cogombre, salsitxa alemanya, salsa)</i> ALETES DE POLLASTRE AL FORN <i>AMANIDA ECO (enciam, remolatxa)</i> FRUITA	RISOTTO DE BOLETS <i>(arròs D.O. Delta ECO)</i> HAMBURGUESA DE LLEGUMS <i>amb tomàquet i Enciam amanit</i> FRUITA	CREMA DE VERDURA ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i> PIZZES VARIADES FRUITA	 * DIA INTERNACIONAL DE LA CEL·LULOSA ESPAGUETTIS ECO S/GLUTEN AMB BOLONYESA DE TONYINA PEIX FRESC FORN <i>AMANIDA (enciam, pastanaga)</i> IOGURT	PATATA I VERDURA ECO <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i> LLOM AL FORN AMB PATATES ROSSES FRUITA
Dii. 20	Dm. 21	Dc. 22	Dj. 23	Dv. 24
	"ENSALADILLA RUSSA" MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS <i>(carn mixta)</i> IOGURT	VERDURES GRATINADES AL FORN <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i> ARRÒS DO. DELTA- ECO DE MONTANYA <i>Enciam amanit</i> FRUITA	PATATA I VERDURA <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i> DAUS DE SIPIA A L'ANDALUSA <i>AMANIDA (enciam, col llombarda, olives)</i> FRUITA	EMPEDRAT ECO <i>(mongeta blanca, pebrots, ceba, tonyina, olives)</i> POLLASTRE A LA TARONJA <i>AMANIDA (enciam, pastanaga)</i> FRUITA
Dii. 27	Dm. 28	Dc. 29	Dj. 30	Dv. 31
AMANIDA DE LLENTIES ECO <i>(llenties, ceba, pernil país i vinagreta dolça: mostassa i mel)</i> HAMBURGUESA DE CARN <i>Amanida de brots tendres</i> FRUITA	AMANIDA DE PASTA <i>(espirals, tomàquet, tonyina, ou dur, olives)</i> WOK DE GALL D'INDI <i>Enciam amanit</i> FRUITA	PATATA I VERDURA <i>(verdura ECO del nostre pagès)</i> CANELONS DE POLLASTRE FRUITA	GAZPATXO <i>(sopa freda de tomàquet i pebrot ECO)</i> ARRÒS DO. DELTA- ECO MARINERA <i>Enciam amanit</i> IOGURT	VICHYSOICE ECO <i>(crema de porros)</i> TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ HUMMUS DE CIGRONS FRUITA
LA NOSTRA DIETISTA: BERTA SAURA COL·LEGIADA CDNC N° CAT001156				

ELS NOSTRES MENÚS S'ELABOREN AMB: 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 a granel de La Fageda.

**Consell Dietètic per a complementar el menú escolar.*

		Dc. 1	Dj. 2	Dv. 3
		FESTA	PATATA+VERDURA PORC IOGURT	AMANIDA MONIATO+PEIX FRUITA
Dii. 6 PASTA AMANIDA+OU FRUITA	Dm. 7 QUINOA+VERDURA PEIX FRUITA	Dc. 8 LLEGUM AMANIDA+GALL D'INDI FRUITA	Dj. 9 ARRÒS AMANIDA+OUS FRUITA	Dv. 10 PATATA+VERDURA POLLASTRE LÀCTIC
Dii. 13 ARRÒS AMANIDA+CONILL FRUITA	Dm. 14 PATATA+VERDURA PEIX LÀCTIC	Dc. 15 PASTA AMANIDA+POLLASTRE FRUITA	Dj. 16 LLEGUM AMANIDA+VEDELLA FRUITA	Dv. 17 VERDURA+QUINOA OUS FRUITA
Dii. 20 FESTA	Dm. 21 PASTA AMANIDA+OUS FRUITA	Dc. 22 CREMA VERDURES AMANIDA+PEIX BLAU FRUITA	Dj. 23 AMANIDA MONIATO+CONILL LÀCTIC	Dv. 24 PATATA+VERDURA HEURA FRUITA
Dii. 27 AMANIDA PATATA+POLLASTRE LÀCTIC	Dm. 28 ARRÒS AMANIDA+OUS FRUITA	Dc. 29 LLEGUM VERDURA+PEIX FRUITA	Dj. 30 PATATA+VERDURA GALL D'INDI FRUITA	Dv. 31 PASTA AMANIDA+LLOM FRUITA

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

POMA, PERA, TARONJA, MANDARINA, KIWI, PINYA, PLÀTAN••• BLEDES, ESPINACS, MONGETA TENDRA, CALÇOTS, CARBASSÓ, CARBASSA, PEBROT, ALBERGÍNIA, ESPIGALLS, BROQUIL, COL, COGOMBRE, PASTANAGA, AMANIDES... HERBES CALDO I LLEGUMS: TOT ECOLOGIC I DE PROXIMITAT. *PLÀTANS (de Canaries) ...PASTA I CEREALS ECOLÒGICS I INTEGRALS

