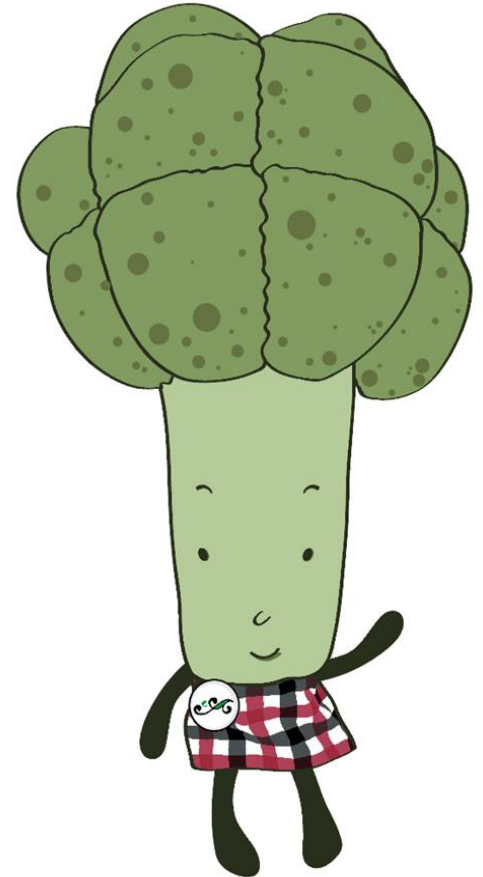


Coneixeu el "senyor Bròquil"?

És la mascota d'Ecoarrels. Aquest curs el podeu trobar a alguns dels nostres centres, procurant fer de l'espai del migdia una estona més agradable per l'alumnat d'infantil i, alhora ajudant-nos a oferir una educació alimentària i la transmissió de valors i hàbits.

Amb ell treballarem aspectes tan importants com la comunicació, l'afectivitat o les normes a través del joc. També anima a totes i tots a gaudir dels àpats, conèixer i tastar nous aliments, noves formes de cuinar i a participar activament en tot el que envolta l'estona de lleure i de menjar.



FEBRER

Peixos

Maira



Propietats nutritives de la maira:

La maira és un peix blanc amb diferents vitamines del grup B, entre les que destaquen les vitamines B1, B3, B9 i B12. Totes intervenen en nombrosos processos de gran importància funcional.

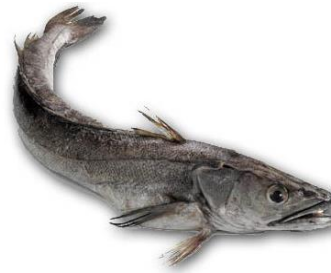
Calamar



Propietats nutritives del calamar:

El calamar destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes d'alta qualitat, aportant gran quantitat d'aminoàcids essencials. També conté minerals importants com el potassi, magnesi, zinc, fòsfor i ferro.

Lluç



Propietats nutritives del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca el seu contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.

Bonítol



Propietats nutritives del bonítol:

El bonítol és un peix blau ric en àcids omega-3 que contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids a la sang. És una bona font de proteïnes d'alt valor biològic i conté quantitats diverses de vitamines i minerals entre les quals destaquen la B2, B3, B9 i B12.

Bacallà



Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. El seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

Fruites i verdures

Pera conference	Carbassa
Poma golden	Coliflor
Plàtan	Calçot
Kiwi	Col arrissada
Poma negreta	Porro
Mandarina	Carxofa
Taronja navelina	



4	5	6	7	8
<p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">FESTA</p>	<p style="text-align: center;">Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Salsitxes amb pastanaga saltejada</p>	<p style="text-align: center;">Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p style="text-align: center;">Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p style="text-align: center;">Espaguetis napolitana</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
	<p style="text-align: center;">Arròs integral amb verdures</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Llom rostit amb puré de patata</p>	<p style="text-align: center;">Coliflor amb beixamel, gratinat al forn</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p style="text-align: center;">Guisat de cigrons</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="text-align: center;">Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>
<p style="text-align: center;">Guisat de lleties</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="text-align: center;">Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p style="text-align: center;">Sopa de peix</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Lasanya de carn amb amanida d'enciams</p>	<p style="text-align: center;">Arròs tres delícies</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pit de pollastre arrebossat amb patates xip</p>	<p style="text-align: center;">Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Mandonguilles a la jardineria amb cus-cus</p>
<p style="text-align: center;">Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p style="text-align: center;">Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap</p>	<p style="text-align: center;">Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Fricandó de vedella amb xampinyons</p>	<p style="text-align: center;">Escudella (sopa)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)</p>	<p style="text-align: center;">Arròs integral amb carbassó</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>

Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
FESTA	<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Salsitxes vegetals amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Infantil: proteïna vegetal arrebossada amb xips Primària: pizza vegetal amb amanida d'enciams</p>
<p>11</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida amb puré de patata</p>	<p>12</p> <p>Coliflor amb beixamel, gratinat al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>13</p> <p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>14</p> <p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb patata de luxe</p>	<p>15</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb amanida d'enciams</p>
<p>18</p> <p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>19</p> <p>Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams</p>	<p>20</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Lasanya vegetal amb amanida d'enciams</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies (s/pernil dolç)</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb patates xips</p>	<p>22</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Mandonguilles de proteïna vegetal a la jardineria amb cus-cus</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p>Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>26</p> <p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p>Croquetes de mill amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p>Fricandó de proteïna vegetal amb xampinyons</p>	<p>28</p> <p>Escudella vegetal (sopa)</p> <hr/> <p>Verdura, cigrons i proteïna vegetal de l'escudella</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb carbassó</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb amanida d'enciams</p>



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">FESTA</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p>	<p>Sopa de pollastre s/gluten</p>
	<p>Salsitxes s/gluten amb pastanaga saltejada</p>	<p>Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>Infantil: pollastre arrebossat s/gluten amb xips Primària: pizza s/gluten amb amanida d'enciams</p>
<p>Arròs integral amb verdures</p>	<p>Coliflor amb beixamel s/gluten, gratinada al forn</p>	<p>Guisat de cigrons</p>	<p>Crema de verdures i mill amb crostonets s/gluten</p>	<p>Espaguetis s/gluten napolitana</p>
<p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p>	<p>Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>	<p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>Guisat de lleties</p>	<p>Espirals s/gluten al pesto de bledes</p>	<p>Sopa de peix (pasta s/gluten)</p>	<p>Arròs tres delícies</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p>
<p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p>Lasanya s/gluten de carn amb amanida d'enciams</p>	<p>Pit de pollastre arrebossat s/gluten patates xips</p>	<p>Mandonguilles s/gluten a la jardinera amb arròs</p>
<p>Espaguetis s/gluten amb salsa de coliflor</p>	<p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p>	<p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p>	<p>Escudella (sopa s/gluten)</p>	<p>Arròs integral amb carbassó</p>
<p>Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Croquetes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons</p>	<p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/gluten)</p>	<p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">FESTA</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salsitxes s/lactosa amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p>Sopa de pollastre</p> <p>Infantil: pollastre arrebossat amb xips Primària: pizza s/lactosa amb amanida d'enciams</p>
	<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p>Coliflor amb beixamel s/lactosa, gratinada al forn</p> <p>Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <p>Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <p>Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>
<p>11</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p>12</p> <p>Coliflor amb beixamel s/lactosa, gratinada al forn</p> <p>Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p>	<p>13</p> <p>Guisat de cigrons</p> <p>Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>14</p> <p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <p>Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>	<p>15</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>18</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>19</p> <p>Espirals al pesto de bledes (s/lactosa)</p> <p>Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Lasanya de carn s/lactosa amb amanida d'enciams</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb patates xip</p>	<p>22</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <p>Mandonguilles s/lactosa a la jardinera amb cus-cus</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor s/lactosa</p> <p>Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>26</p> <p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <p>Croquetes s/lactosa de pollastre amb amanida d'enciams</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa)</p> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/lactosa)</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb carbassó</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.



POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p style="text-align: center;">FESTA</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Salsitxes s/ou amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>Sopa de pollastre</p> <p>Infantil: pollastre arrebossat s/ou amb xips Primària: pizza amb amanida d'enciams</p>
	<p>11</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p>12</p> <p>Coliflor amb beixamel, gratinat al forn</p> <p>Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>13</p> <p>Guisat de cigrons</p> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>14</p> <p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <p>Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>
<p>18</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>19</p> <p>Espirals al pesto de bledes</p> <p>Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Lasanya de carn amb amanida d'enciams</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies s/truita</p> <p>Pit de pollastre arrebossat s/ou amb patates xip</p>	<p>22</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <p>Mandonguilles s/ou a la jardinera amb cus-cus</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>26</p> <p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <p>Croquetes s/ou de pollastre amb amanida d'enciams</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa)</p> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/ou)</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb carbassó</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

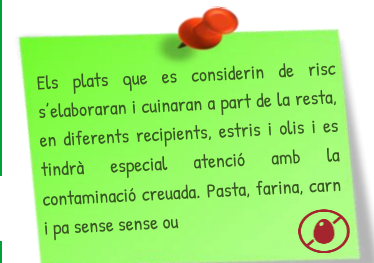
Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.



POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
FESTA	<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Salsitxes vegetals amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Infantil: proteïna vegetal arrebossada amb xips Primària: pizza vegetal amb amanida d'enciams</p>
<p>11</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida amb puré de patata</p>	<p>12</p> <p>Coliflor amb beixamel, gratinat al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>13</p> <p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>14</p> <p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida al forn amb patata de luxe</p>	<p>15</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>18</p> <p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>19</p> <p>Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p>Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix</p> <hr/> <p>Lasanya vegetal amb amanida d'enciams</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies (s/pernil dolç)</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb patates xip</p>	<p>22</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Mandonguilles de proteïna vegetal a la jardineria amb cus-cus</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p>Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>26</p> <p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p>Croquetes de mill amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p>Fricandó de proteïna vegetal amb xampinyons</p>	<p>28</p> <p>Escudella vegetal (sopa)</p> <hr/> <p>Verdura, cigrons i proteïna vegetal de l'escudella</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb carbassó</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Març dieta halal



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

4	5	6	7	8
<p style="text-align: center;">FESTA</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Fingers de gall dindi halal amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Truïta de patata amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Pollastre halal al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>Sopa de pollastre halal</p> <hr/> <p>Infantil: pollastre halal arrebossat amb xips Primària: pizza amb amanida d'enciams</p>
	<p>11</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <hr/> <p>Pollastre halal rostit amb puré de patata</p>	<p>12</p> <p>Coliflor amb beixamel, gratinat al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>13</p> <p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truïta de formatge amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>14</p> <p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Cuixeta de gall dindi halal rostit al forn amb patata de luxe</p>
<p>18</p> <p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truïta de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>19</p> <p>Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p>Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix</p> <hr/> <p>Lasanya vegetal amb amanida d'enciams</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies (s/pernil dolç)</p> <hr/> <p>Pit de pollastre halal arrebossat amb patates xip</p>	<p>22</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Mandonguilles de vedella la jardineria amb cus-cus</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p>Truïta de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>26</p> <p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p>Croquetes de pollastre halal amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p>	<p>28</p> <p>Escudella vegetal (sopa)</p> <hr/> <p>Verdura, cigrons i proteïna vegetal de l'escudella</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb carbassó</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
								1	
								Sopa de pollastre Infantil: pollastre arrebossat amb xips Primària: pizza amb amanida d'enciams (s/làctic)	
4		5		6		7		8	
FESTA		Arròs amb tomàquet Salsitxes s/làctic amb pastanaga saltejada		Guisat de mongetes amb verdures Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa		Verdures d'hivern amb patata Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams		Espaguetis napolitana Peix de mercat amb amanida d'enciams	
11		12		13		14		15	
Arròs integral amb verdures Llom rostit amb puré de patata		Coliflor amb beixamel s/làctic, gratinada al forn Hamburguesa de vedella s/làctic amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada		Guisat de cigrons Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives		Crema de verdures i mill amb crostonets Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe		Macarrons amb salsa de pastanaga Peix de mercat amb amanida d'enciams	
18		19		20		21		22	
Guisat de lleties Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives		Espirals al pesto de bledes s/làctic Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams		Sopa de peix Lasanya de carn s/làctic amb amanida d'enciams		Arròs tres delícies Pit de pollastre arrebossat amb patates xip		Verdures d'hivern amb patata Mandonguilles s/làctic a la jardineria amb cus-cus	
25		26		27		28		29	
Espaguetis amb salsa de coliflor s/làctic Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives		Mongetes saltejades amb all i julivert Croquetes de pollastre s/làctic amb amanida d'enciams i nap		Crema de verdures de primavera amb sèsam Fricandó de vedella amb xampinyons		Escudella (sopa) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/làctic)		Arròs integral amb carbassó Peix de mercat amb amanida d'enciams	



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

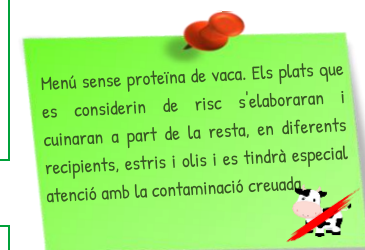
Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.



POSTRES

Fruita del temps	Postre vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------

Març dieta sense fruits secs



4	5	6	7	8
<p style="text-align: center;">FESTA</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Salsitxes amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>Sopa de pollastre</p> <hr/> <p>Infantil: pollastre arrebossat amb xips Primària: pizza amb amanida d'enciams</p>
	<p>11</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <hr/> <p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p>12</p> <p>Coliflor amb beixamel, gratinat al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams variats</p>	<p>13</p> <p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>14</p> <p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>
<p>18</p> <p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>19</p> <p>Espirals a la napolitana</p> <hr/> <p>Gall dindi al forn amb amanida d'enciams</p>	<p>20</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Lasanya de carn amb amanida d'enciams</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies</p> <hr/> <p>Pit de pollastre arrebossat amb patates xip</p>	<p>22</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Mandonguilles a la jardineria amb cus-cus</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p>Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>26</p> <p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p>Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de primavera</p> <hr/> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa)</p> <hr/> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)</p>	<p>29</p> <p>Arròs integral amb carbassó</p> <hr/> <p>Pollastre amb amanida d'enciams</p>

Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------