

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

	5	6	7	8	9
		DINARS	Sopars Recomanats	PRODUCTE ECOLÒGIC	
1 3 AL 7 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	LLENTIES AMB ARRÓS I VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PATATES I CALÇOTS AMB PASTANAGA I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB CARBASSA PA I IOGURT	MACARRONS A LA CARBONARA (amb formatge ratllat) BACALLÀ AMB SALSÀ DE TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA	SOPA VEGETAL AMB FIDEUS I VERDURES POLLASTRE A L'AST AMB AMANIDA D'ENCIAM I LLAVORS DE GIRA-SOL PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS A LA MARINERA CROQUETES DE ROSTIT AMB ENCIAM I REMOLATXA PA I FRUITA DE TEMPORADA
2 10 AL 14 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS ROSSEJAT DE FIDEUS I SÍPIA PA I FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE LA Cerdanya (COL I PATATA) BOTIFARRA AMB ENCIAM I POMA PA I IOGURT	ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET ESTOFAT DE GALL DINDI AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB PASTANAGA I CEBA ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	PATATES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA
3 17 AL 21 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	RISOTTO AMB BOLETS CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	BROU CASOLA DE POLLASTRE I VERDURES CARN D'OLLA (PILOTA, CIGRONS, PASTANAGA I PATATA) PA I MACEDONIA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ I POMA PA I FRUITA DE TEMPORADA
4 24 AL 28 FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I IOGURT	AMANIDA COMPLETA MACARRONS A LA CATALANA AMB COSTELLA I POLLASTRE PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE MONIATO PA I FRUITA DE TEMPORADA	VICHYSOISE DE PORRO I PATATA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA



Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l'arròs són ecològics
Dos cops a la setmana la fruita és ecològica
Un cop al mes el peix serà de proximitat

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat
L'oli de oliva és de producció ecològica
La sal és de producció ecològica

** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar. Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.

