

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

	5	6	7	8	9	
		DINARS	Sopars Recomanats	PRODUCTE ECOLÒGIC		
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
1	8 AL 10 GENER			MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET (amb formatge ratllat) CROQUETS DE ROSTIT AMB ENCIAM I REMOLATXA 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	ARRÒS A LA MARINERA TRUITA DE PATATES I CALÇOTS AMB PASTANAGA I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA
			Verdura al vapor Ous Fruita	Cuscús Peix a la planxa Fruita	Crema de verdura Gall d'indi planxa Iogurt	
2	13 AL 17 GENER	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS ROSSEJAT DE FIDEUS I SÍPIA PA I FRUITA DE TEMPORADA	PATATES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA BOTIFARRA AMB ENCIAM I POMA PA I IOGURT	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I CEBA ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Verdura al vapor Pollastre planxa Fruita	Pasta Ous Fruita	Verdura al vapor Peix a la planxa Iogurt	Crema de verdura Ous Fruita	Sopa amb fideus Pizza casolana Fruita	
3	20 AL 24 GENER	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 CEBA I POMA PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Crema de verdura Ous Iogurt	Sopa amb fideus Peix a la planxa Fruita	Arròs Ous Fruita	Verdura al vapor Pollastre a la planxa Fruita	Verdura al vapor Peix arrebossat Fruita	
4	27 AL 31 GENER	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SÈSAM PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS 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
	Verdura al vapor Gall d'indi planxa Fruita	Crema de verdura Ous Iogurt	Verdura al vapor Peix al forn Fruita	Arròs Ous Fruita	Sopa amb fideus Peix al forn Fruita	



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 estan 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.

