

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAula

	5	6	7	8	9	
		DINARS	Sopars Recomanats	PRODUCTE ECOLÒGIC		
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
1	2 AL 6 MARÇ	CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB SALTAT DE XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ I PATATA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS AMB TOMAQUET ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB FIDEUS TRUITA DE CEBÀ I PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA
		Sopa amb fideus Peix a la planxa Fruita	Verdura al vapor Ous Fruita	Pasta Peix al forn Fruita	Crema de pastanaga Ous Iogurt	Verdura al vapor Pollastre a la planxa Fruita
2	9 AL 13 MARÇ	ESPIRALS AL PESTO AMB FORMATGE RATLLAT FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I IOGURT	BUFET D'AMANIDA ARRÓS DE MUNTANYA AMB SALSITXES I CAP DE COSTELLA PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA GALL D'INDI ESTOFAT AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES AMB CIGRONS POLLASTRE AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMAQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA
		Verdura al vapor Gall dindi a la planxa Fruita	Pasta Peix a la planxa Fruita	Verdura al vapor Ous Iogurt	Arròs Peix a la planxa Fruita	Amanida Truita de patates Fruita
3	16 AL 20 MARÇ	MACARRONS GRATINATS TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE COL, PATATA I BACÓ FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS PA I IOGURT	SOPA D'AU AMB PISTONS BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBÀ I TOMAQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES ESTOFADES POLLASTRE AL FORN AMB CEBÀ I PATATES PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS 3 DELÍCIES CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA
		Crema de verdura Sipia a la planxa Iogurt	Arròs Ous Fruita	Crema de verdura Gall dindi a la planxa Fruita	Verdura al forn Ous Fruita	Verdura al vapor Pizza casolana Fruita
4	23 AL 27 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I PATATES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA PA I IOGURT	ESPAGUETIS A LA CARBONARA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA COMPLETA PIZZA CASOLANA PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA
		Crema de carbassa Ous Iogurt	Pasta Peix al forn Fruita	Verdura al vapor Pollastre a la planxa Fruita	Sopa amb fideus Peix a la planxa Fruita	Amanida Ous Fruita
5	30 AL 31 MARÇ	SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS TRUITA DE CEBÀ I PATATES AMB ENCIAM I TOMAQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS SALSITXES AMB PURÉ DE PATATES PA I IOGURT			
		Verdura al vapor Pollastre a la planxa Fruita	Amanida Peix a la planxa Fruita		8	8

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



FRUITES DE TEMPORADA:
POMA GOLDEN, POMA VERMELLA, TARONJA, PERA CONFERENCE, PLÀTAN, KIWI I MADUIXES
VERDURES DE TEMPORADA:
PÈSOLS, NAPS, API, BLEDES, COL, ESPINACS, ALLS TENDRES, CARXOFES, ENDÍVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPÀRRECS

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
SEITÓ
MAIRA
ESCORPORETA
SONSOS

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

