

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

5

DINARS 6

Sopars Recomanats 7

PRODUCTE
ECOLÒGIC 7

8

9

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 2 I 6 NOVEMBRE	ESPAGUETIS AMB SALSA DE BOLETS TRUITA DE CEBA I CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AME XIPS DE MONIATO PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB CEBA I POMA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS BACALLA AMB SAMFAINA PA I IOGURT	ARRÓS AMB VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET I AMANIDA VERDA PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Sopa amb arròs Pollastre a la planxa Fruita	Verdura al vapor amb patata Truita de pernil dolç Fruita	Crema de pastanaga Peix al forn Iogurt	Verdura al forn Truita de ceba i patata Fruita	Sopa amb fideus Calamars a la planxa Fruita
2 9 I 13 NOVEMBRE	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MELL LLENTIES ESTOFADES AMB COSTELLÓ I XORIÇO PA I FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PEIX AMB ARRÓS POLLASTRE A L'ALLET AMB XAMPINYONS SALTEJATS I TOMÀQUET AMANIT PA I FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS GRATINATS OUS AMB BEIXAMEL PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS CALDOS AMB VERDURETES DE TEMPORADA CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Verdura al vapor amb patata Ous durs amb salsa Fruita	Pasta saltejada Sipia a la planxa Fruita	Crema de carbassa Conill a la planxa Fruita	Verdura al forn Truita de xampinyons Fruita	Sopa amb fideus Peix a l'andalusa Iogurt
3 16 I 20 NOVEMBRE	ESPIRALS MARCIANS LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE COL I PATATA BULLIDA AMB BACÓ POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS DAUS DE GALL DINDI ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA PA I IOGURT	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES DE TEMPORADA RODÓ ROSTIT DE PORC AMB SALSA PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Crema de carbassó Truita de formatge Fruita	Arròs saltejat Peix al forn Iogurt	Verdura al vapor amb patata Gall dindi a la planxa Fruita	Sopa amb fideus Peix a la planxa Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita
4 23 AL 27 NOVEMBRE	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS ARRÓS AMB SÍPIA I SAMFAINA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESCUDELLA COMPLETA SOPA AMB FIDEUS PILOTA, CIGRONS I VERDURES PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMNIDA D'ENCIAM I NAP PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS CARBONARA AMB GALL DINDI ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I OLIVES PA I IOGURT	MONGETES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA OUS AL PLAT AMB SALSA DE TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Verdura al vapor amb moniato Ous a la planxa Iogurt	Cous cous amb verdures Peix al forn Fruita	Crema de bledes Calamarsets amb ceba Fruita	Sopa amb fideus Conill a la planxa Fruita	Verdura al forn Hamburguesa de pollastre Fruita
5 30 NOVEMBRE	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA				
	Crema de verdures Pollastre a la planxa Fruita	8	8	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, RAÏM, MANDARINA, KIWI, TARONJA, PERA I PLÀTAN
VERDURES DE TEMPORADA:
CARBASSA, MONIATO, NAP, PORRO, API, BLEDA, ESPINAC, COL, BRÒQUIL
ESCAROLA, COLIFLOR, ALL TENDRE, PASTANAGA, ENCIAM, REMOLATXA, PASTANAGA

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA
LLUÇ
MAIRE
SEÏTÓ
ESCORPORETA
** Sempre i quan ho permetin les condicions de la mar.
Si el peixeter no té peix de proximitat es donarà un altre peix.

