

Tots  
a  
taula

L'oli d'oliva es ric en greixos vegetals saludables es considerat altament beneficiós per a la salut, ja que ajuda a combatre el colesterol LDL ("dolent").



FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA I PROXIMITAT



PRODUCTES ECOLÒGICS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ARRÒS BLANC ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET I OU DUR

CRUIXENT DE LLUÇ AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA

<sup>1</sup>FRUITA ECOLÒGICA/<sup>2</sup> PA

13

AMANIDA DE LLENTIES ECOLÒGIQUES (amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

POLLASTRE GROC CATALÀ AMB SAMFAINA

FRUITA DEL TEMPS/ PA

14

BLEDES NATURALS AMB PATATES BULLIDES

LLOM DE PORC ROSTIT I AMANIDA D' ENCIAM, API I BLAT DE MORO (VERDURES DE PROXIMITAT)

IOGURT AROMATITZAT/ PA

15

ESPIRALS AMB VERDURETES (PASTA ECOLÒGICA) (pastanaga, ceba i pebrot)

TRUITA D'OU AMB CARBASSÓ I ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE

FRUITA DEL TEMPS / PA

18

BULLIT DE PATATA AMB MONGETA VERDA FRESCA DE PROXIMITAT

ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB VERDURES DE PROXIMITAT (tomàquet, pebrot i albergínia)

FRUITA DEL TEMPS/ PA

19

ESPAGUETIS ECOLÒGICS NAPOLITANA (all, tomàquet, pebre i alfàbrega)

FILET DE ROSADA AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS/ PA

20

CREMA DE PORRO FRESC

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA

IOGURT NATURAL/ PA

21

CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB ESPINACS

REMENAT DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE

FRUITA DEL TEMPS/ PA

22

PAELLA AMB VERDURES (arròs ecològic)

SEITONS ARREBOSSATS AMB ENCIAM I SOJA I OLIVES

FRUITA ECOLÒGICA/ PA

25

PASTA ECOLÒGICA AMB XAMPINYONS (salsa de tomàquet i formatge ratllat)

FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, API I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS/ PA

26

ARRÒS ECOLÒGIC A LA MILANESA (pernil i formatge)

REMENAT D'ESPINACS AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA

IOGURT AROMATITZAT/ PA

27

COLIFLOR (de proximitat) I PATATA

LLOM DE PORC AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA/ PA

28

PURÉ DE MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES I TOMÀQUET

PERNILETS DE POLLASTRE (groc català) AMB PATATES AL FORN

FRUITA DEL TEMPS/ PA

29

ESTOFAT DE PATATES AMB SÈPIA

CROQUETES CASOLANES D'AU AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA

FRUITA DEL TEMPS/ PA

LLEGENDA

- <sup>1</sup> FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA  
\* Prèssec, síndria, poma, albercoc, meló...  
\* Albergínia, mongeta verda i carbassó...

<sup>2</sup> PA BLANC I PA INTEGRAL

RECORDA  
CONSUMIR



BENVINGUTS A L'ESCOLA  
CURS 2017-2018