

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

2

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA AMB CROSTONETS DE PA

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB SAMFAINA

¹ FRUITA ECOLÒGICA/ ² PA

3

ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSA DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE

IOGURT AROMATITZAT/ ¹ PA

4

LLENTIES ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB VERDURES

REMENAT D'OU AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA

FRUITA DEL TEMPS/ PA

5

FUSILLI ECOLÒGICS A LA CARBONARA

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS/ PA

6

AMANIDA D'ESTIU (PATATES, COGOMBRE, OLIVES I TONYINA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS / PA

9

RISOTTO (arròs ecològic) DE XAMPINYONS

FILET DE CASTANYOLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS/ PA

10

GUISAT DE MEZCLUM DE LLEGUMS ECOLÒGIQUES AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS I PANSES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE

FRUITA DEL TEMPS/ PA

11

MONGETA VERDA AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE "AL AJILLO" AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS/ PA

12

FESTA

13

RIGATONIS AMB SALSA DE TOMÀQUET

FILET DE SALMÓ A LA PLANXA AMB ALLL I JULIVERT I CARBASSÓ ARREBOSSAT

FRUITA ECOLÒGICA/ PA

16

FIDEUS ECOLÒGICS COSTA BRAVA AMB ROSSELLONES I SÈPIA

REMENAT D'OU AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA

FRUITA DEL TEMPS/ PA

17

BRÒQUIL NATURAL AMB PATATA

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET

IOGURT AROMATITZAT/ ¹ PA

18

SOPA D'AU AMB VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA ECOLÒGICA/ PA

19

LLENTIES ESTOFADES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA

FRUITA DEL TEMPS/ PA

20

ARRÒS AMB VERDURETES

GALL D'INDI ADOBAT AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS/ PA

23

BLEDES AMB PATATES

ESCLOPA DE GALL D'INDI AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES

FRUITA ECOLÒGICA/ PA

24

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES

PERNILETS DE POLLASTRE GUISAT AMB XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS/ PA

25

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET

FILET DE GALL (peix) A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS/ PA

26

PATATES A LA MARINERA AMB SÈPIA I MUSCLOS

TRUITA D'ALBERGÍNIA I CEBA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE

IOGURT NATURAL/ PA

27

PIZZA MARGARITA CASOLANA **NENS** INFANTIL : CREMA DE PASTANAGA

SALSITXES ALEMANYES DE GALL D'INDI AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA

FRUITA DEL TEMPS/ PA

30

ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSA DE TOMÀQUET

REMENAT D'OU AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA

FRUITA DEL TEMPS/ PA

31

BROU D'AU I VERDURES

MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (amb pèsols i pastanaga) (sense patata)

CASTANYES



LLEGENDA

- ¹ FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA
- * Préssec, síndria, poma, albercoc, meló...
- * Albergínia, mongeta verda i carbassó...

² PA BLANC I PA INTEGRAL



CASTANYADA