

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS Sopars Recomanats PRODUCTE ECOLÒGIC

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
1 2 AL 6 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE MONIATO AMB CROSTONS HAMBURGUESA DE VEDELLA ECO AMB SALTAT DE XAMPINYONS PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA PA I IOGURT	FIDEUÀ DE PEIX TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES 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	ARRÒS AMB COSTELLÓ OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS MARCIANS FISH & CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA GALL DINDI ESTOFAT AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS LLUÇ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Verdura al vapor Ous Fruita	Pasta Peix a la planxa Fruita	Verdura al vapor Ous Iogurt	Arròs Peix a la planxa Fruita	Amanida Gall dindi a la planxa 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 FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES ESTOFADES BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET PA I IOGURT	SOPA D'AU AMB PISTONS POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA	ARRÒS 3 DELÍCIES CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA
	Crema de verdura Sipia a la planxa Iogurt	Verdura al vapor Ous Fruita	Crema de verdura Gall dindi a la planxa Fruita	Arròs Ous Fruita	Verdura al vapor Pizzeria casolana Fruita
4 23 AL 27 MARÇ	LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA BUNYOLS DE BACALLÀ I AMANIDA D'ENCIAM I NAP PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLIJONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB CARXOFES I POLLASTRE OUS AL PLAT AMB SALS DE TOMÀQUET PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA 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	ARRÒS AMB TOMÀQUET SALSITXES AL FORN AMB PURÉ DE PATATES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I IOGURT			
	Verdura al vapor Peix a la planxa Fruita	Crema de verdura Ous 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  
La verdura ecològica és de temporada  
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat  
L'oli d'oliva és de producció ecològica  
La sal és de producció ecològica  
Un cop al mes la vedella 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, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA  
SEITÓ  
MAIRA  
ESCORPORETA  
SONSOS

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



Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS

Sopars Recomanats

PRODUCTE  
ECOLÒGIC

1

1 AL 3 ABRIL

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

FIDEUÀ DE PEIX

SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I PATATA

TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

\*\* PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB ENCIAM I RAVES

PA I IOGURT

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Sopa amb fideus

Peix al forn

Fruita

Crema de pastanaga

Pollastre a la planxa

Iogurt

Verdura al vapor

Ous

Fruita

2

6 AL 10 ABRIL

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

13 AL 17 ABRIL

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

MACARRONS GRATINATS

MONGETES ESTOFADES

SOPA AMB FIDEUS

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA

BACALLÀ AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA

FRICANDÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I IOGURT

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Verdura al vapor

Ous

Fruita

Crema de verdura

Gall dindi a la planxa

Fruita

Verdura al forn

Sípia a la planxa

Fruita

Sopa amb fideus

Ous

Fruita

4

20 AL 24 ABRIL

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

LLENTIES ESTOFADES AMB I VERDURES DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

ARRÓS AMB CARXOFES I POLLASTRE

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA LLI MONA I HERBES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

OUS AL PLAT AMB SALS A DE TOMÀQUET

MANDONGUILLES DE VEDELLA ECO AMB PÈSOLS I PASTANAGA

CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I IOGURT

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Crema de carbassa

Gall dindi a la planxa

Iogurt

Pasta

Peix al forn

Fruita

Verdura al vapor

Pollastre a la planxa

Fruita

Crema de patata

Ous

Fruita

Amanida

Torrades amb pernil i formatge

Fruita

5

27 AL 30 ABRIL

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

ARRÓS AMB COSTELLÓ

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS

LLENTIES ESTOFADES

VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA

OUS DURS AMB BEIXAMEL I AMANIDA VERDA

CANELONS GRATINATS

FISH&CHIPS AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP

GALL DINDI ESTOFAT AMB BOLETS

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I FRUITA DE TEMPORADA

PA I IOGURT

PA I FRUITA DE TEMPORADA

Amanida

Pollastre al forn

Fruita

Arròs

Peix a l'andalusa

Fruita

Verdura al vapor

Ous

Fruita

Sopa amb fideus

Peix a la planxa

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  
La verdura ecològica és de temporada  
Un cop al mes el peix és fresc de proximitat

**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, ENDIVIES, PASTANAGA, ENCIAM I ESPARRECS

Tots els dinars van acompanyats d'un sopar recomanat  
L'oli d'oliva és de producció ecològica  
La sal és de producció ecològica  
Un cop al mes la vedella és de producció ecològica

**PEIX DEL MEDITERRANI DE TEMPORADA**  
SEITÓ  
MAIRA  
ESCORPORETA  
SONSOS

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

