ESCOLA GERMANS AMAT I TARGA

GENER 2020

EcoAtaula menjadors escolars ecològics

Menús controlats per Gabor Smit, dietista de EcoAtaula

DINARS | Sopars Recomanats | PRODUCTE ECOLÒGIC

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	8 AL 10 GENER			MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET (amb formatge ratllat) CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PANSES PA I FRUITA DE TEMPORADA	SOPA VEGETAL AMB FIDEUS I VERDURES POLLASTRE A L'AST AMB AMANIDA D'ENCIAM I LLAVORS DE GIRASOL PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE CALÇOTS AMB PASTANAGA I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA
				Verdura al vapor Ous Fruita	Cous cous Peix planxa Fruita	Crema de verdura Gall d'indi planxa Iogurt
2	13 AL 17 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARROSSEJAT DE FIDEUS I SÍPIA BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET PA I FRUITA DE TEMPORADA	TRINXAT DE LA CERDANYA (COL I PATATA) BOTIFARRA AMB COMPOTA DE POMA PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET ESTOFAT DE GALL DINDI AMB BOLETS PA I IOGURT	CIGRONS ESTOFATS AMB PASTANAGA I CEBA TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONS FRICANDO DE VEDELLA AMB BOLETS PA I FRUITA DE TEMPORADA
		Crema de verdura Pollastre a la planxa Fruita	Sopa amb fideus Ous Fruita	Verdura al vapor Peix a la planxa Iogurt	Crema de verdura Gall d'indi a la planxa Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita
3	20 AL 24 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		ARRÒS DE VERDURES (pastanaga i coliflor) CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PA I FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA PA I IOGURT	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PA I MACEDÒNIA DE TEMPORADA	BROU CASOLÀ DE POLLASTRE I VERDURES CARN D´OLLA (PILOTA,CIGRONS,PASTANAGA I PATATA) PA I FRUITA DE TEMPORADA
		Crema de verdura Ous Iogurt	Sopa amb fideus Peix a la planxa Fruita	Arròs Ous Fruita	Crema de verdura Pollastre a la planxa Fruita	Verdura al vapor Peix arrebossat Fruita
4	27 AL 31 GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE CEBA I PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SÈSAM PA I FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS 3 DELÍCIES ** PEIX PETIT DE LA MEDITERRÀNIA AMB AMANIDA D'ENCIAM I NAP RATLLAT PA I FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA AMB CROSTONS MACARRONS A LA CATALANA AMB COSTELLÓ I POLLASTRE PA I IOGURT	VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA BULLIDA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XIPS DE MONIATO PA I FRUITA DE TEMPORADA	MENÚ SORPRESA
		Verdura al vapor Gall d'indi planxa Fruita	Crema de verdura Ous Iogurt	Pasta Peix al forn Fruita	Sopa amb fideus Ous Fruita	Amanida Panini al forn Fruita

Els làctics són productes de La Fageda
Tota la pasta, els llegums i l´arròs són ecològics
L´oli de oliva és de producció ecològica
Un cop al mes peix fresc de proximitat

La sal és de producció ecològica
Dos cops al mes les fruites i verdures de temporada són ecològiques
Tots els dinars estan acompanyats d'un sopar recomanat

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