



Escola Nova

DILLUNS



13 ArròsEco
Arròs saltat amb verdures

Daus de bacallà arrebossats amb escarola
Fruita i pa

20 INTEGRAL CarnEco
Espaguetis integrals amb salsa pesto
Mandonguilles de vedella ecològiques amb verdures (tomàquet, ceba i pastanaga)
Fruita i pa

27 ArròsEco
Arròs a la milanesa (pebrot, tomàquet, ceba, all, formatge i pernil salat)
Seitons arrebossats amb enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i pa

DIMARTS



14 PastaEco
Sopa de fideus (brou pollastre, pollastre, pasta, porro, pastanaga, ceba i api)
Salmó al forn amb salsa de tomàquet

Fruita i pa

21 ArròsEco
Arròs caldós amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i mongeta verda)
Ventresca de lluç al forn amb salsa verda
Fruita i pa

28 PastaEco
Espirals amb sofregit de tomàquet i olives negres
Abadejo al forn amb enciam i olives
Fruita i pa

Gener 2020

DIMECRES

8 PastaEco
Macarrons amb carbonara vegetal (ceba, xampinyons i llet)
Hamburguesa de lluç amb samfaina
Préssec en almívar i pa

15
Crema d'espínacs amb rostes de pa (espínacs, patata, llet i ceba)
Estofat de vedella amb pastanaga i mongeta verda
logurt i pa

22 LlègumsEco
Llentíes estofades amb xoriç (Xoriç, pebrot, tomàquet i ceba)
Truita de patates i ceba
logurt i pa

29
Mongeta verda amb patata bullida
Estofat de pollastre amb verdures (tomàquet, ceba, pèsols i pastanaga)
logurt i pa

DIJOUS

9 INTEGRAL
Mongeta verda amb patata bullida
Cuixetes de pollastre al forn amb tomàquet amanit
Fruita i pa integral

16 INTEGRAL
Pèsols amb patata
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i pa integral

23 INTEGRAL
Trinxat de col i patata amb rostes de cansalada
Daus de gall d'indi adobats al forn amb tomàquet amanit
Fruita i pa integral

30 LlègumsEco INTEGRAL
Cigróns estofats (patata, pebrot, tomàquet i ceba)
Truita de pernil dolç amb escarola
Fruita i pa integral

PLAT DE COLORS

MENJADORS ESCOLARS • EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

DIVENDRES

10 ArròsEco
Arròs amb sofregit de tomàquet
Truita de carbassó amb enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i pa

17
Patates estofades (pebrot, tomàquet i ceba)
Truita de tonyina amb enciam i olives
Fruita i pa

24
Minestra de verdures (mongetes verdes, pastanaga i patata)
Pernils de pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita i pa

31
Sopa de peix (Brou de peix, tomàquet i ceba)
Llom al forn amb tomàquet amanit
Fruita i pa

Coneixeu l'hummus???

Aquest mes de Gener farem un tastet d'aquesta deliciosa recepta originària de l'orient mitjà, i que a mes, és molt nutritiva!!!!



Els menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. Els làctics són produïts per la Fageda, empresa que treballa per a la reinserció sociolaboral. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (consell català de la producció agrària ecològica). Tot el pollastre que servim és pollastre groc català i utilitzem fruites i verdures del parc agrari del Baix Llobregat. Tots els nostres menús estan supervisats per una dietista-nutricionista col·legiada i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per una alimentació saludable a l'etapa escolar.

*Plats amb ingredients ecològics i/o de proximitat

*Plats amb ingredients integrals

Menú supervisat per Silvia Gutiérrez, dietista-nutricionista col·legiada (Núm. CAT 636)



@platdecors