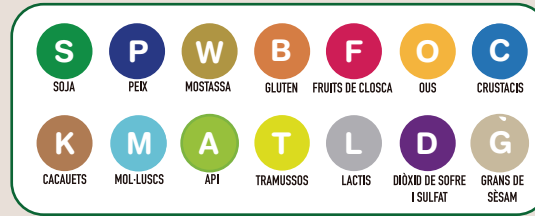


Maig

ESCOLA ALPES



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Crema de carbassó, espàrrecs verds i ceba (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Pit de pollastre a l'allet amb niu d'enciams Fruita de temporada	Patates amb crema de carbassa (D, O, L) amb carbassa, crema de llet i formatge (L, O) Estofat de vedella a daus amb verdures de temporada logurt (L)	Llacets a la (nostra) norma (B, O) amb sofregit de tomàquet, ceba, albergínia i orenga Gall de Sant Pere al forn (P, M, C) amb pisto de verdures Fruita de temporada	Amanida de cigrons amb hortalisses de temporada Trita francesa (O) amb enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	Arròs de pagès (A) amb verdures de temporada i caldo vegetal Broquetes de gall dindi amb salsa barbacoa (B) amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Gratinat de bròquil al forn amb formatge ratllat (O, L) Mandonguilles de vedella guisades amb pastanaga i ceba Fruita de temporada	Saltat de lleties i arròs amb hortalisses de temporada Ous farcits de tonyina i sofregit de tomàquet (O, P, L) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema freda de pastanaga, formatge fresc i curri (D, L) Pit de pollastre encebant amb enciam, olives i remolatxa logurt (L)	Macarrons peperonata (B, O) amb sofregit de tomàquet, pebrot vermell i ceba Fogoner al forn a la taronja (P) amb enciam, olives i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de cuscús (B, S, W) amb hortalisses de temporada, olives i formatge fresc (L) Gall dindi a la marinara amb enciam, remolatxa i pipes (F, K) Fruita de temporada
Dilluns 16. Dia de proteïna vegetal!	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Vichyssoise de poma (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Espaguetis amb pesto de pèsols (B, O, F, K) amb pèsols, alfàbrega, fruits secs i oli d'oliva, acompanyat amb tomàquet a daus Fruita de temporada	Pastís de patata i verdures de temporada (D) amb formatge ratllat gratinat (O, L) Lluç al forn amb salsa romesco (P, F, K) amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (A, L, O) amb sofregit de tomàquet, hortalisses, brou vegetal i pamesà Daus de pollastre a les herbes provençals (D) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Batibull de cigrons amb verdures de temporada Trita de patates i ceba (O) amb enciam, olives i remolatxa Fruita de temporada	Trinxat de col amb patates (D) amanit amb oli d'oliva Llom a la llimona amb niu d'enciams logurt (L)
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs verd de primavera amb espàrrecs verds i pèsols Tires de gall dindi amb salsa d'ametlles (F, K) amb enciam, blat de moro i remolatxa Fruita de temporada	Tricolor de verdures (D) amb patata i verdura de temporada Calamars a la romana (B, L, O, P, M, C) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Amanida camperola (D) amb patata, pebrot vermell i verd, blat de moro, pastanaga i olives Pernillets de pollastre de pagès rostits amb grills de poma logurt (L)	Mongetes seques saltades amb all i julivert Trita de carbassó (O) amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Llacets capresse (B, O) amb tomàquet, mozzarella i orenga (O, L) Maire al forn amb salsa de tomàquet i julivert (P) Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31			
Arròs a l'estil oriental amb pastanaga, ceba, pebrot i salsa de soja (S, B) Magre de porc rostit amb prunes (F, K) amb enciam i remolatxa logurt (L)	Lleties a la napolitana amb sofregit de tomàquet i ceba Trita francesa (O) amb enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada			



COMPROMÍS VALORS

EL NOSTRE COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressions al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense preocupats ni productes industrials.

Els brous, guisats i arrebossats són casolans.

Tastet mensual!
Xips de kale

Les fruites de temporada poden ser: maduixes, kiwi, poma, mandarina, taronja, pinya o plàtan.

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, ceba, coliflor, espinacs, porro i pastanaga.

Eix temàtic del mes: L'educació

Creiem que el temps de migdia forma part de l'educació transversal dels infants.

I apostem per una educació conscient i crítica, que treballi la sensibilitat i l'empatia i que ofereixi recursos útils davant els reptes civilitzatoris que se'ns presenten.

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

