

Gener

ALPES INFANTIL



valors

Fruïtes de temporada: mandarina, taronja, poma, pera conference, clementina

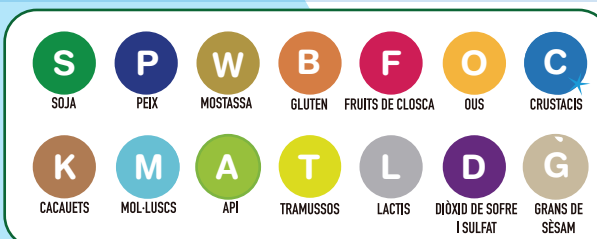
Verdura de temporada: porro, espinacs, bròquil, bledes, enciam, pastanaga, api, col.



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, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense preocupats ni productes industrials.

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Crema de porros (D)	Arròs amb formatge ratllat (O, L)	Mongeta verda amb patata (D)	Macarrons amb sofregit casolà (B, O) amb tomàquet, ceba i orenga	
Salsitxes amb tomàquet (D, S)	Tronquets de lluç (P, B, O, L, S, D, A, W, M, C) amb enciam i pastanaga	Truita de formatge (O) amb enciam i olives (D)	Nuggets de pollastre (B, O, S, C, P, L, F, A, M) amb niu d'enciams	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Espirals marcianets (B, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat	Cuscús de l'hort (B) amb carbassó, ceba, pastanaga i tomàquet	Arròs a la napolitana	Crema de coliflor (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)	Llenties estofades amb verdures de temporada
Truita francesa (O) amb patates xips	Filet de lluç amb tomàquet (P) amb enciam i olives (D)	Taquets de pollastre guisats	Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i pastanaga	Daus de pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	logurt (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Menú temàtic	Divendres 20
Sopa vegetal amb arròs (A)	Mongeta verda amb patates (D) amanida amb oli d'oliva	Cassoleta de cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba	Mac & cheese (B, O, L) macarrons amb formatge gratinat	Crema de pastanaga (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)
Seitons fregidets (B, C, O, P, L, M) amb enciam i pastanaga	Daus de gall dindi amb salseta amb enciam i olives (D)	Truita de patates i ceba (O) amb enciam i blat de moro	Saltejat de pollastre a daus a l'estil mexicà	Daus de llom amb salsa de poma amb niu d'enciams
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pinya en almívar
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Espirals amb tomàquet (B, O)	Arròs amb sofregit de l'àvia amb sofregit de tomàquet i orenga	Mongetes seques amb all i julivert	Trinxat de col i patata (D)	Guisat de patates d'hivern (D) amb verdures de temporada
Llenties a l'estil Valors amb vegetals de temporada seleccionats	Pollastre a daus a les fines herbes amb enciam, olives i pastanaga (D)	Truita de patata i carbassó (O) amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i ceba	Pizza de tonyina amb ceba i olives (B, S, L, P, D)
Fruita de temporada	logurt (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31			
Bròquil amb patates (D) amanida amb oli d'oliva	Arròs marcianet (O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat			
Anelles de calamar a la romana (B, M, C, O, P, L) amb tomàquet al forn	Truita francesa (O) amb enciam i pastanaga			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

“Sigues el canvi
que vols veure
al mon”

Mahatma Gandhi

