

Gener ESCOLA ALPES

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 9

Espirals marcianets (B, O, L)
amb alfàbrega i formatge ratllat
Truita francesa (O)
amb patates xips
Fruita de temporada

Dilluns 16

Sopa vegetal amb arròs (A)
Seitons fregidets (B, C, O, P, L, M)
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal

Espaguetis amb tomàquet (B, O)
Llenties a l'estil Valors
amb vegetals de temporada seleccionats
Fruita de temporada



Dilluns 30

Bròquil amb patates (D)
amanida amb oli d'oliva
Anelles de calamar a la romana (B, M, C, O, P, L)
amb tomàquet al forn
Fruita de temporada

Dimarts 10

Cuscús de l'hort (B)
amb carbassó, ceba, pastanaga i tomàquet
Filet de lluç amb tomàquet (P)
amb enciam i olives (D)
logurt (L)

Dimarts 17

Mongeta verda amb patates (D)
amanida amb oli d'oliva
Gall dindi amb salsa de soja i mel (S, B)
amb enciam i olives (D)
Fruita de temporada

Dimarts 24

Arròs amb sofregit de l'àvia
amb sofregit de tomàquet i orenga
Pollastre amb salsa barbacoa (B)
amb enciam, olives i pastanaga (D)
logurt (L)

Dimarts 31

Arròs marcianet (O, L)
amb alfàbrega i formatge ratllat
Truita francesa (O)
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 11

Arròs a la napolitana
Taquets de pollastre guisats
Fruita de temporada

Dimecres 18

Cassoleta de cigrons
amb sofregit de tomàquet i ceba
Truita de patates i ceba (O)
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimecres 25

Mongetes seques amb all i julivert
Truita de patata i carbassó (O)
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dijous 12

Crema de coliflor (D)
amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)
Hamburguesa de vedella (D, S)
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dijous 19. Menú temàtic

Mac & cheese (B, O, L)
macarrons amb formatge gratinats
Saltejat de pollastre a l'estil mexicà
Fruita de temporada

Dijous 26

Trinxat de col i patata (D)
Estofat de vedella
amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada

Divendres 13

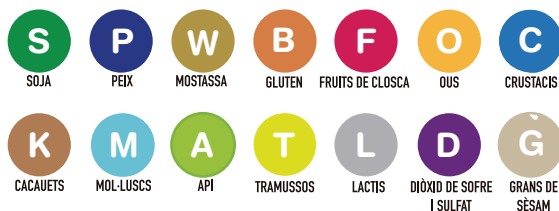
Llenties estofades
amb verdures de temporada
Pernillets de pollastre a l'ast
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres 20

Crema de pastanaga (D)
amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)
Llom amb salsa de poma
amb niu d'enciams
Pinya en almívar

Divendres 27

Guisat de patates d'hivern (D)
amb verdures de temporada
Pizza de tonyina amb ceba i olives (B, S, L, P, D)
Fruita de temporada



**"Sigue el canvi
que vols veure
al mon"**

Mahatma Gandhi

