

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llom amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i calçots amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre al curri i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Espaguetis al pesto</p> <p>Lluç al forn amb salsa moniato i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>27 Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza de gall dindi i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				
<p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>					

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Espàrrecs verds amb salsa "romesco"</p> <p>Gall dindi a la planxa amb moniato al forn</p> <p>Fruita variada</p>	<p>11 Sopa de ceba</p> <p>Creps de verdures i tofu amb amanida</p> <p>Fruita variada</p>	<p>12 Mongetes seques amb espinacs</p> <p>Truita de pastanaga i porro amb enciams i poma</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Amanida de l'hort i formatge fresc</p> <p>Broquetes de conill, cebetes i tomàquets xerri</p> <p>Fruita variada</p>	<p>14 Arròs integral a la milanesa</p> <p>Sardines al forn amb llit de ceba i patata</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Favetes saltats amb ceba</p> <p>Truita de coliflor amb amanida del temps</p> <p>Fruita variada</p>	<p>18 Verdures gratinades al forn</p> <p>Rap amb verdures a la papillota</p> <p>Fruita variada</p>	<p>19 Hummus amb bastonets d'hortalisses</p> <p>Paninni 4 formatges</p> <p>Fruita variada</p>	<p>20 Sopa de pistons</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i brots de soja</p> <p>logurt natural</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Albergínies farcides</p> <p>Verat al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita variada</p>	<p>25 Amanida de temporada amb poma i codony</p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Fruita variada</p>	<p>26 Pasta integral amb oli d'oliva, all i orenga</p> <p>Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida</p> <p>Fruita variada</p>	<p>27 Crema de verdures i llegum</p> <p>Filet de porc a la planxa amb verdures al forn</p> <p>Fruita variada</p>	<p>28 Sopa minestrone</p> <p>Croquetes variades amb enciam de colors i pipes</p> <p>logurt natural</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>	<p>31 Cuscús amb verdures</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita variada</p>				

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida (no tom.)</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Pollastre al forn i amanida del temps (no tom.)</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>14 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i calçots amb amanida (no tom.)</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Monguetes seques amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets i amanida (no tom.)</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Lasanya de verdures i llenties (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre al curri i amanida (no tom.)</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>25 Crema de llegum i verdures</p> <p>Espaguetis oli i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>26 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida (no tom.)</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>27 Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida (no tom.)</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi i amanida (no tom.)</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>				
<p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>					

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p> <p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p> <p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p> <p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>	<p>10 Sopa de pasta refinada</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>11 Patata i pastanaga</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>12 Arròs blanc bullit amb oli</p> <p>Lluç al forn s/all ni julivert</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>14 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>17 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Bacallà a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>18 Pasta refinada amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pasta refinada amb oli d'oliva</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>20 Pastanaga i patata bullida</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 Arròs blanc bullit amb oli</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>
<p>24 Pastanaga i patata bullida</p> <p>Arròs blanc bullit amb oli i toc de romaní</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>25 Pasta refinada amb oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn s/all ni julivert</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>26 Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>27 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Arròs blanc bullit amb oli</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	
<p>31 Pastanaga i patata bullida</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>					

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies, Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Pollastre planxa amb s.iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Gall dindi a la planxa amb mongeta seca</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i calçots amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Gall dindi al forn amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre al curri i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llom a la planxa amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Espaguetis al pesto</p> <p>Lluç al forn amb salsa moniato i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>27 Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Gall dindi al forn amb guarnició de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza de gall dindi i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies, Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels (s/iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i calçots amb amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre al curri i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Espaguetis amb oli i alfàbrega aromatitzat</p> <p>Lluç al forn amb salsa moniato i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>27 Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) p.país i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus (45g pasta cuita-1R) Cigrons guisats (100 g-2R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>11 Bròquil i patata bullidas (125g patata-2,5R) Llom al forn amb puré de poma (50g poma-0,5R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets(135g arròs cuit-3R) Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>13 Crema de carbassa (100g - 0,5R)i moniato (100g- 1R) Fideuada (67,5g fideus-1,5R) verdures i mongeta (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>14 Llenties estofades (100g-2R) Truita de patata (30gpat-1R) i calçots amb amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades (100g-2R) Bacallà a la llauna (50g mong.-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>18 Macarrons (90g pasta cuita-2R) i salsa de remolatxa Truita de bolets (30gpat-1R) i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada (50g patata-1R) Lasanya de verdures i llenties (150 gr.-2R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>20 Bledes i patata (100g pat.-2R) amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (40gr-2R)</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata (50g pat.-1R) amb oli aromatitzat Llenties (100g cuites -2R), arròs (45g arròs cuit-1R) i moniatí Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>25 Espirals al pesto (90g pasta cuita-2R) Lluç al forn amb salsa moniato (50g-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>26 Sopa de pescadors (90g-2R) Pollastre arrebossat (8g f.- 0,5R) i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>27 Cigrons guisats (100g-2R) Truita de patata i ceba (30gpat-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>28 Crema de pastanaga (150g pastanaga-1R i 50g pat.-1R) Paella de verdures (90g arròs cuit-2R) i llegum Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p>	<p>31 Verdura tricolor (150g pastanaga-1R) Pizza de gall dindi (60g - 3R) i amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>				
<p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>					

Totes les racions d'HC són en cuit. Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. També oferim pa integral.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Lleguadina al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i calçots amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Peix al curri i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Espaguetis al pesto</p> <p>Lluç al forn amb salsa moniato i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa de pescadors</p> <p>Falafels i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>27 Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				
<p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>					

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Lleguadina al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i calçots amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre al curri i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Espaguetis al pesto</p> <p>Lluç al forn amb salsa moniato i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre arrebossat i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>27 Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza de gall dindi i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus (s/g)</p> <p>Falafels (s/g) amb s.iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fideuada (s/g) de verdures amb mongeta seca (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Llenties estofades (s/g)</p> <p>Truita de patata i calçots amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Bacallà a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Pollastre al curri i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Espaguetis (s/g) al pesto</p> <p>Lluç al forn amb salsa moniato i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa de pescadors (s/g)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>27 Cigrons guisats (s/g)</p> <p>Truita de patata i ceba i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies, Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p>	<p>10 Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Falafels (s/iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bròquil i patata bullida</p> <p>Hamburguesa vegetal amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Amanida de l'hort amb llegum</p> <p>Arròs integral caldós amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fideuada de verdures amb mongeta seca del ganxet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdures de temporada al forn</p> <p>Llenties estofades</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
	<p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p>	<p>17 Patates estofades</p> <p>Monguetes seques amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Amanida de l'hort amb llegum</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de verdures de temporada</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat</p> <p>Tofu al curri i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
<p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p>	<p>24 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de llegum i verdures</p> <p>Espaguetis oli i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa d'arròs</p> <p>Tofu arrebossat i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p>27 Amanida de l'hort</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p>	<p>31 Verdura tricolor (Bledes, nap, pastanaga)</p> <p>Pizza de verdures (s/formatge) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				
<p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p>					

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



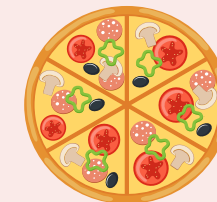
Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats