

PEIXOS MARÇ



Lluç

Seitó

Salmó

Marisc

(musclos, cranc,
centolla i canana)



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Bleda, pastanaga,
carbassa, espinacs,
col i coliflor



Poma, pera,

kiwi, taronja
i plàtan



FRUITA I VERDURA MARÇ



LES NOSTRES CERTIFICACIONS

Una de les nostres premisses és ser **transparents i honestos** amb els nostres clients. Per aquest motiu, a Ecoarrels volem garantir aquest compromís auditant tota la matèria primera pactada a través de la certificadora INTERECO: una associació que agrupa autoritats públiques de control i certificació dels productes.

Busquem sempre els millors ingredients per a cada menú, els quals són sens dubte una **matèria primera de temporada, ecològica** i de **proximitat**, conreats i recol·lectats en el seu punt òptim de maduració sense pesticides ni productes químics de síntesis.

yes!



Slow Food neix a finals del segle XX amb l'objectiu inicial de defensar les tradicions gastronòmiques regionals, la bona alimentació i el plaer gastronòmic, així com el ritme de vida Slow.

Considera que l'alimentació està relacionada amb molts aspectes de la vida, inclosos la cultura gastronòmica i el medi ambient, al mateix temps que li dona molta importància al producte de proximitat.

El seu emblema és que tots els productes tenen que ser: **BO** (Qualitat i Gastronomia), **NET** (Valors i Responsabilitat) i **JUST** (Compromís i Pedagogia)

Ecoarrels comparteix aquesta filosofia i és per això que tenim l'orgull de ser **la segona empresa en tot l'estat espanyol en obtenir el distintiu Menjadors Escolars Slow Food KMO.**



INTERECO

INTERECO és una Associació sense ànim de lucre que agrupa a les autoritats públiques de control d'Agricultura Ecològica, que seran les encarregades del control i la certificació de productes procedents d'aquesta agricultura ecològica.

Es tracta d'una certificació voluntària sobre restauració ecològica posada en marxa per a que els establiments d'aquest sector que apostin per oferir aliments ecològics tinguin un element diferenciador.



PELS MENÚS...

- *Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- *El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- *Tots els àpats sempre s'acompanyen amb pa de proximitat de farina ecològica no refinada.
- *Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra i cogombre.
- *Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- *Els menús estan revisats per en David Caballé i per la Mireia Oriol i Noguera, dietistanutricionista membre del CoDiNuCat n° CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE VEDELLA



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS
espècies, sucre,
sal i vinagre



PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES
exceptuant l'enciam

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>Macarrons amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Iogurt sense sucre</p>	<p>3</p> <p>Crema de llegums Nuggets vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals al forn amb xips i amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>5</p> <p>Verdures de temporada Ous al plat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema de verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Verdures de temporada Saltat de tofu amb salsa de gorgonzola i amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Espirals amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert) Trita d'espinacs amb amanida Iogurt</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Seitan al forn amb amanida Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Espaguetis a la Napolitana Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs a la cassola amb verduretes Hamburguesa vegetal amb amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>17</p> <p>Crema de verdures de temporada Estofat de tofu Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Verdures de temporada Mandonguilles vegetals amb amanida Iogurt</p>	<p>19</p> <p>Guisat de lleties Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Seitan a la planxa amb salsa de poma i amanida Iogurt sense sucre</p>	<p>24</p> <p>Verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures i quinoa Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Sopa de verdures Fingers de tofu amb amanida Iogurt</p>	<p>26</p> <p>Estofat de lleties Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada Ous durs gratinats amb beixamel i amanida Iogurt sense sucre</p>			

MENÚ / VEGETARIÀ I SENSE GLUTEN

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p>	<p>1</p> <p>Macarrons* amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltada</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>3</p> <p>Crema de llegums*</p> <p>Nuggets vegetals* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil)</p> <p>Salsitxes vegetals al forn* amb xips i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>5</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Ous al plat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Saltat de tofu amb salsa de gorgonzola i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives</p> <p>Espirals* amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert)</p> <p>Truita d'espinacs amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Tofu marinat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Espaguetis* a la Napolitana</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal* amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>17</p> <p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Estofat de tofu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Mandonguilles vegetals* amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>19</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Remenat d'ous amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Macarrons* amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Tofu a la planxa amb salsa de poma i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>24</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures quinoa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Sopa de verdures*</p> <p>Finguers* de tofu amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Estofat de lleties</p> <p>Ous farcits amb maionesa i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Espirals* amb salsa de patanaga i tomàquet</p> <p>Croquetes vegetals* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Ous durs gratinats amb beixamel i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p>	<p>Macarrons* amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltada</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Crema de llegums*</p> <p>Calamars amb salsa* i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Botifarra* al forn amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Saltat de gall dindi amb salsa de gorgonzola i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives</p> <p>Espirals a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert)</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espaguetis a la Napolitana*</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola amb verduretes</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Guisat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Macarrons* amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures quinoa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa de verdures*</p> <p>Fingers de pollastre* amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Estofat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet*</p> <p>Croquetes de pollastre* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Ous durs gratinats amb beixamel i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 Macarrons amb tomàquet Trita francesa amb pastanaga saltada logurt sense lactosa	3 Crema de llegums Calamars amb salsa i amanida Fruita del temps	4 Arròs tres delícies Botifarra* al forn amb amanida logurt sense sucre	5 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
8 Crema de verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	9 Verdures de temporada Saltat de gall dindi amb amanida logurt sense lactosa	10 Amanida d'enciams amb pastanaga, tomàquet i olives Espirals a la bolonyesa* Fruita del temps	11 Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert) Trita d'espinacs amb amanida logurt	12 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Espaguetis a la Napolitana Trita de patates amb amanida Fruita del temps	16 Arròs a la cassola amb verduretes Gall dindi adobat amb amanida logurt sense lactosa	17 Crema de verdures de temporada Estofat de vedella Fruita del temps	18 Verdures de temporada Pollastre al forn amb amanida logurt	19 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	23 Macarrons amb salsa de tomàquet Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida logurt sense lactosa	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures quinoa Fruita del temps V	25 Sopa de verdures Fingers de pollastre* amb amanida logurt	26 Estofat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	30 Verdures de temporada Ous durs gratinats amb beixamel i amanida logurt sense lactosa			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 Macarrons amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb pastanaga saltada logurt sense sucre	3 Crema de llegums Calamars amb salsa i amanida Fruita del temps	4 Arròs tres delícies (sense truita) Botifarra* al forn amb amanida logurt sense sucre	5 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
8 Crema de verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	9 Verdures de temporada Saltat de gall dindi amb salsa de gorgonzola i amanida logurt sense sucre	10 Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Espirals a la bolonyesa* Fruita del temps	11 Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert) Pollastre a la planxa amb amanida logurt	12 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Espaguetis a la Napolitana Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	16 Arròs a la cassola amb verduretes Gall dindi adobat amb amanida logurt sense sucre	17 Crema de verdures de temporada Estofat de vedella Fruita del temps	18 Verdures de temporada Pollastre al forn amb amanida logurt	19 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	23 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida logurt sense sucre	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures i quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures Finguers de pollastre* amb amanida logurt	26 Estofat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	30 Verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb amanida logurt sense sucre			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p>	<p>Macarrons amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada logurt sense sucre</p>	<p>Crema de llegums Calamars amb salsa i amanida Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (sense pernil) Pollastre a la planxa amb amanida logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Crema de verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada Saltat de gall dindi amb salsa de gorgonzola i amanida logurt sense sucre</p>	<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Espirals a la bolonyesa* Fruita del temps</p>	<p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert) Trita d'espinaç amb amanida logurt</p>	<p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espaguetis a la Napolitana Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Arròs a la cassola amb verduretes Gall dindi adobat amb amanida logurt sense sucre</p>	<p>Crema de verdures de temporada Estofat de vedella Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada Pollastre al forn amb amanida logurt</p>	<p>Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Gall dindi al forn amb salsa de poma i amanida logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures i quinoa Fruita del temps</p>	<p>Sopa de verdures Fingers de pollastre amb amanida logurt</p>	<p>Estofat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada Ous durs gratinats amb beixamel i amanida logurt sense sucre</p>			

DILLUNS	DIMARTS	DIMEGRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p> <p>1</p>	<p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltada</p> <p>logurt sense sucre</p> <p>2</p>	<p>Crema de llegums</p> <p>Calamars amb salsa i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>3</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Botifarra al forn amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p> <p>4</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>5</p>
<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p>8</p> <p>V</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Saltat de gall dindi amb salsa de gorgonzola i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p> <p>9</p>	<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives</p> <p>Espirals a la bolonyesa</p> <p>Fruita del temps</p> <p>10</p>	<p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert)</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>logurt</p> <p>11</p>	<p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>12</p>
<p>Espaguetis a la Napolitana</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Arròs a la cassola amb verduretes</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p> <p>16</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Fruita del temps</p> <p>17</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt</p> <p>18</p>	<p>Guisat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>19</p>
<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>22</p>	<p>Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p> <p>23</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures quinoa</p> <p>Fruita del temps</p> <p>24</p> <p>V</p>	<p>Sopa de verdures</p> <p>Finguers de pollastre amb amanida</p> <p>logurt</p> <p>25</p>	<p>Estofat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>26</p>
<p>Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Ous durs gratinats amb beixamel i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p> <p>30</p>			

- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.

MENÚ / SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n.º CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>Macarrons* amb tomàquet</p> <p>Truita francesa amb pastanaga saltada</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>3</p> <p>Crema de llegums*</p> <p>Calamars amb salsa* i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Botifarra* al forn amb amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>5</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p>V</p>	<p>9</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Saltat de gall dindi amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, tomàquet i olives</p> <p>Espirals a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert)</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Espaguetis a la Napolitana*</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Arròs a la cassola amb verduretes</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>17</p> <p>Crema de verdures de temporada*</p> <p>Estofat de vedella</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>19</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Macarrons* amb oli d'oliva verge extra i grana padano</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>24</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures quinoa</p> <p>Fruita del temps</p> <p>V</p>	<p>25</p> <p>Sopa de verdures*</p> <p>Fingers de pollastre* amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Estofat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet*</p> <p>Croquetes de pollastre* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Ous durs gratinats amb beixamel* i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>			

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten i sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten i lactosa.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



CEREALS (ARRÒS O PASTA),
FÈCULES (PATATA - MONIATO)
O LLEGUMS



VERDURES



CARN



PEIX



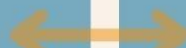
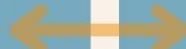
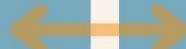
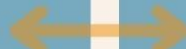
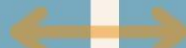
OU



FRUITA



LACTI



VERDURES CUINADES O
HORTALISSES CRUDES



CEREALS (ARRÒS O PASTA)
O FÈCULES



OU O PEIX



OU O CARN



PEIX O CARN



LACTI O FRUITA



FRUITA

