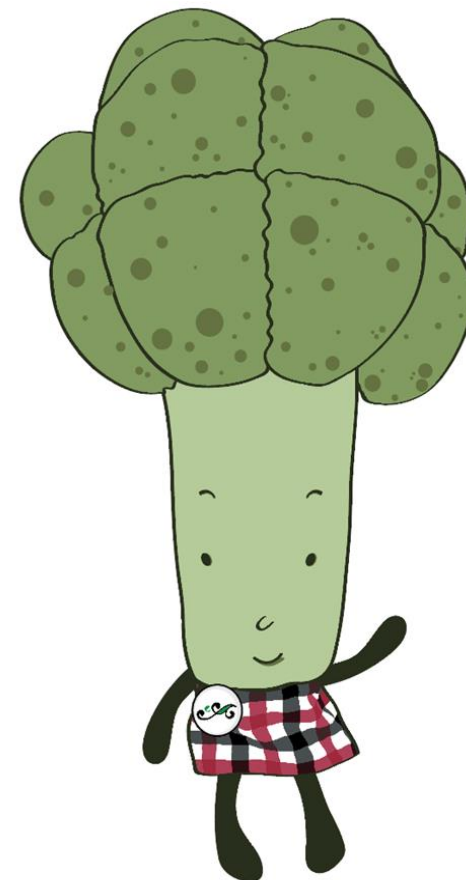


Coneixeu el "senyor Bròquil"?

És la mascota d'Ecoarrels. Aquest curs el podeu trobar a alguns dels nostres centres, procurant fer de l'espai del migdia una estona més agradable per l'alumnat d'infantil i, alhora ajudant-nos a oferir una educació alimentària i la transmissió de valors i hàbits.

Amb ell treballarem aspectes tan importants com la comunicació, l'afectivitat o les normes a través del joc. També anima a totes i tots a gaudir dels àpats, conèixer i tastar nous aliments, noves formes de cuinar i a participar activament en tot el que envolta l'estona de lleure i de menjar.



Maira



Propietats nutritives de la maira:

La maira és un peix blanc amb diferents vitamines del grup B, entre les que destaquen les vitamines B1, B3, B9 i B12. Totes intervenen en nombrosos processos de gran importància funcional.

Calamars



Propietats nutritives dels calamars:

El calamar destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes d'alta qualitat, aportant gran quantitat d'aminoàcids essencials. També conté minerals importants com el potassi, magnesi, zinc, fòsfor i ferro.

Bonítol



Propietats nutritives del bonítol:

El bonítol és un peix blau ric en àcids omega-3 que contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids a la sang. És una bona font de proteïnes d'alt valor biològic i conté quantitats diverses de vitamines i minerals entre les quals destaquen la B2, B3, B9 i B12.

Bacallà



Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. El seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

Fruites i verdures

Poma golden
Taronja navelina
Plàtan
Kiwi
Mandarina

Col arrissada
Calçot
Porro
Pastanaga

Dilluns

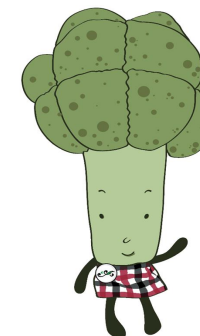
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">FESTA</p>	<p>Espaguetis a la napolitana</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Salsitxes al forn amb ceba i panses</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
	<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p>Coliflor amb beixamel, gratinada al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>
11	12	13	14	15
<p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p>Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p>Sopa de peix</p> <hr/> <p>Lasanya de carn</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <hr/> <p>Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
18	19	20	21	22
<p>Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p>Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p>Croquetes de mill amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p>Fricandó de vedella amb xampinyons</p>	<p>Escudella (sopa)</p> <hr/> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)</p>	<p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
25	26	27	28	29
<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p>Coliflor amb beixamel, gratinada al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>	<p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 un dietista membre del CODINUCAT.

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

Dilluns

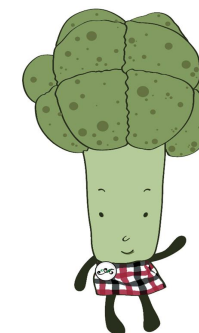
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">FESTA</p>	<p>Espaguetis a la napolitana</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Salsitxes vegetals al forn amb ceba i panses</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>1</p> <p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
	<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida amb puré de patata</p>	<p>Coliflor amb beixamel, gratinada al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa de proteïna vegetal amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida al forn amb patata de luxe</p>
<p>11</p> <p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida amb puré de patata</p>	<p>12</p> <p>Coliflor amb beixamel, gratinada al forn</p> <hr/> <p>Hamburguesa de proteïna vegetal amb amanida d'enciams i pipes torrades</p>	<p>13</p> <p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>14</p> <p>Crema de verdures i mill amb crostonets</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal rostida al forn amb patata de luxe</p>	<p>15</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>18</p> <p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>19</p> <p>Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p>Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix</p> <hr/> <p>Lasanya de proteïna vegetal</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies (s/pernil dolç)</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>22</p> <p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p>Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>26</p> <p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p>Croquetes de mill amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p>Fricandó de proteïna vegetal amb xampinyons</p>	<p>28</p> <p>Escudella (sopa)</p> <hr/> <p>Verdura, cigrons i proteïna vegetal de l'escudella vegetal</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 un dietista membre del CODINUCAT.

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

Dilluns

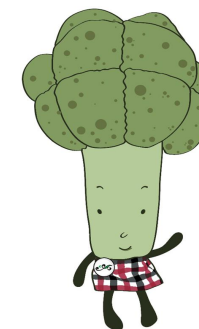
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">FESTA</p>	<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Espaguetis s/gluten a la napolitana</p>			<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">1</p>
	<p>Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Salsitxes al forn amb ceba i panses</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Llom rostit amb puré de patata</p>	<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Coliflor amb beixamel s/gluten, gratinada al forn</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Crema de verdures i mill amb crostonets s/gluten</p>	<p>Arròs amb xampinyons</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>
<p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramelitzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Espirals s/gluten al pesto de bledes</p>	<p>Sopa de peix</p> <hr/> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Lasanya s/gluten de carn</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <hr/> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Pit de pollastre arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Macarrons amb salsa de pastanaga</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>
<p>Guisat de lleties</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramelitzada amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Espirals s/gluten al pesto de bledes</p>	<p>Sopa de peix</p> <hr/> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Lasanya s/gluten de carn</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <hr/> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Pit de pollastre arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>
<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Espaguetis s/gluten amb salsa de coliflor</p>	<p>Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Croquetes s/gluten de mill amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Fricandó de vedella s/gluten amb xampinyons</p>	<p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Escudella (sopa s/gluten)</p> <hr/> <p style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px;">Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/gluten)</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>





Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

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 un dietista membre del CODINUCAT.


 Els plats que es considerin de risc 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 sense ou 

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

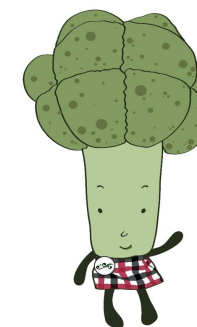
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
FESTA	Espaguetis a la napolitana <hr/> Truita de carxofa amb pastanaga saltejada	Guisat de mongetes amb verdures <hr/> Salsitxes s/lactosa al forn amb ceba i panses	Verdures d'hivern amb patata <hr/> Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams	1 Verdures d'hivern amb patates <hr/> Peix de mercat amb amanida d'enciams
Arròs amb verdures <hr/> Llom rostit amb puré de patata	Coliflor amb beixamel s/lactosa, gratinada al forn <hr/> Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i remolatxa	Guisat de cigrons <hr/> Truita de calçots amb amanida d'enciams i olives	Crema de verdures i mill amb crostonets <hr/> Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe	11 Arròs amb verdures <hr/> Llom rostit amb puré de patata
Guisat de lleties <hr/> Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives	Espirals al pesto de bledes (s/lactosa) <hr/> Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams	Sopa de peix <hr/> Lasanya de carn s/lactosa	Arròs tres delícies <hr/> Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i nap	12 Coliflor amb beixamel s/lactosa, gratinada al forn <hr/> Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i remolatxa
Espaguetis amb salsa de coliflor s/lactosa <hr/> Truita de carxofa amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Mongetes saltejades amb all i julivert <hr/> Croquetes s/lactosa de mill amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures de primavera amb sèsam <hr/> Fricandó de vedella amb xampinyons	Escudella (sopa) <hr/> Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/lactosa)	18 Guisat de lleties <hr/> Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i olives
Fruita del temps	logurt s/lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps




Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. 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 un dietista membre del CODINUCAT.

Els plats que es considerin de risc 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.

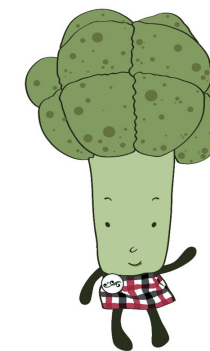


POSTRES

Fruita del temps	logurt s/lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

				1
				Verdures d'hivern amb patates
				Peix de mercat amb amanida d'enciams
4	5	6	7	8
FESTA	Espaguetis a la napolitana	Guisat de mongetes amb verdures	Verdures d'hivern amb patata	Arròs amb xampinyons
	Peix al forn amb pastanaga saltejada	Salsitxes s/ou al forn amb ceba i panses	Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams	Peix de mercat amb amanida d'enciams
11	12	13	14	15
Arròs amb verdures	Coliflor amb beixamel, gratinada al forn	Guisat de cigrons	Crema de verdures i mill amb crostonets	Macarrons amb salsa de pastanaga
Llom rostit amb puré de patata	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes torrades	Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe	Peix de mercat amb amanida d'enciams
18	19	20	21	22
Guisat de llenties	Espirals al pesto de bledes	Sopa de peix	Arròs tres delícies (s/truita)	Crema de porro
Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	Bacallà a la llauna (all, i pebre vermell dolç) amb amanida d'enciams	Lasanya de carn s/ou	Pit de pollastre arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i nap	Peix de mercat amb amanida d'enciams
25	26	27	28	29
Espaguetis amb salsa de coliflor	Mongetes saltejades amb all i julivert	Crema de verdures de primavera amb sèsam	Escudella (sopa)	Arròs amb tomàquet
Peix al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Croquetes de mill s/ou amb amanida d'enciams i nap	Fricandó de vedella amb xampinyons	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/ou)	Peix de mercat amb amanida d'enciams



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 un dietista membre del CODINUCAT.

Els plats que es considerin de risc 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 sense ou

POSTRES

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------