

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs del Delta al forn amb calçots del Baix Llobregat i pebrot	Sopa d'au amb pasta (brou casolà)	Cigrons guisats amb col i pastanaga	Mongeta tendra amb patata bullida	FESTIU
Truita de patata i ceba amb enciam, taronja i panses	Contracuixa de pollastre al forn amb xips casolanes de moniato	Nuggets vegetals amb daus de tomàquet i cogombre	Filet de gallineta al forn amb remolatxa i blat de moro	
Fruita de temporada / Pa Energia: 470,2 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 412,8 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 445,4 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 321,4 Kcal	

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Llenties estofades amb verdures (pebrot i ceba)	Arròs del Delta tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)	Trinxat de bledes, patata i oli d'all	Crema de pastanaga amb crostons de pa	Espaguets amb pesto casolà d'alfàbrega / amb salsa de tomàquet casolana
Croquetes de bacallà / pollastre amb tomàquet, raves i olives amanides	Maires al forn amb juliana de verdures (ceba i carbassó)	Cap de llom rostit amb albergínia arrebossada casolana	Remenat d'ou i carbassó amb amanida de col llombarda i api ratllat	Daus de pollastre marinats amb amanida de fulla de roure i daus de poma
Fruita de temporada / Pa Energia: 495,1 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 435,0 Kcal	Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 546,3 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 431,0 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 489,2 Kcal

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema de tardor (carbassa i mongeta blanca)	Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata)	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana	Cigrons estofats (ceba i pastanaga)	Sopa de Nadal amb galets i pilota (brou casolà)
Mandonguilles de vedella amb patata i pèsols	Macarrons amb bolonyesa vegetal	Lluç al forn amb enciam meravella, blat de moro i pipes	Truita d'espínacs amb cogombre amanit	Pollastre rostit amb prunes i amanida de remolatxa i pastanaga
Fruita de temporada / Pa Energia: 517,4 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 493,4 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 401,3 Kcal	Fruita de temporada / Pa Energia: 426,3 Kcal	Neules i torrons / Pa Energia: 512,1 Kcal



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.



Sistema de Gestió
ISO 9001:2015



www.tuv.com
ID 9000031793



Quilòmetre zero a l'escola

Recomanacions esmorzars i mig mati



Farinacis: pa, cereals...



Lactis: Llet, iogurt, formatges...



Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

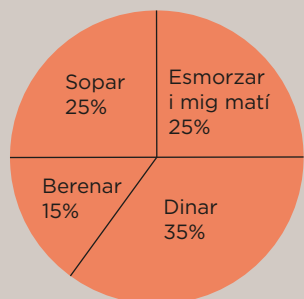
Recomanacions pels sopars

primer	Si dinem	→	Podem sopar
	Llegums	→	Verdures i hortalisses, cereals
	Cereals o fècules	→	Llegums, verdures i hortalisses
	Verdures	→	Cereals, fècules, verdures
segon	Carn	→	Ou o peix o llegums
	Ou	→	Carn o peix o llegums
	Peix	→	Carn o ou o llegums
postres	Llegums	→	Carn o ou o peix
	Fruita	→	Fruita o lactis
	Lactis	→	Fruita

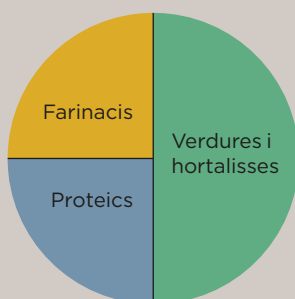


En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



FRUITA



OLI D'OLIVA



AIGUA



Un any més, Nadal ja és aquí.

Època de celebracions i moltes, moltíssimes, receptes delicioses en companyia de les persones més estimades. Us animeu a fer aquest repte de les "pilotes" típiques de l'Escudella de Nadal? La idea és preparar dos tipus de pilota, unes amb proteïna animal i les altres amb proteïna vegetal. Després, les farem provar a veure qui endevina quina és quina!

Repte pilota de Nadal TRADICIONAL vs. pilota de Nadal VEGANA

Ambdues sense gluten!

Recepta pilota de Nadal tradicional

Ingredients (5-6 persones):

- 100 g de picada de carn de vedella i porc
- 1 ou
- 2 grans d'all ben picadets
- Julivert
- Sal i pebre
- Pa ratllat sense gluten
- Farina de blat sarraí

Preparació:

Batem l'ou i hi afegim la carn, l'all i el julivert. Amanim amb sal i el pebre al gust. Mesclm fins a aconseguir una massa compacta. Hi afegim el pa ratllat. Tornem a mesclar. De la massa, fem pilotetes i les envernissam amb la farina de blat sarraí. Les posem a coure en el brou.

Recepta pilota de Nadal vegana

Ingredients (5-6 persones):

- 100 g de proteïna de pèsol (pesada en sec)
- 1 vas petit de llet vegetal (soja o arròs sense sucres afegits!)
- 2 grans d'all ben picadets
- 10 pinyons, aproximadament
- Julivert
- Sal i pebre
- Pa ratllat sense gluten
- Farina de blat sarraí

Preparació:

Deixem hidratar amb aigua la proteïna de pèsol, quan tingui una textura tova, similar a la carn picada, hi afegim el pa ratllat i una culleradeta de farina de blat sarraí, els pinyons, l'all, el julivert i amanim al gust amb sal i pebre. Ho mesclm tot fins a tenir una massa compacta. De la massa, fem pilotetes i les envernissam amb una mica més de farina de blat sarraí. Les posem a coure en el brou (vegetal).

● **Voleu conèixer la recepta d'Escudella de Nadal?**

- Doneu una ullada
- a aquest vídeo!



● <https://www.instagram.com/p/CmY8KrOs8Xn/>