

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Arròs blanc 3 amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>4 Crema de llegums Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>	<p>5 Menú de la Mediterrània Amanida caprese Pastísio Fruita del temps</p>	<p>6 Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>7 Llenties estofades amb hortalisses Abadejo a la romana i amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p>
<p>10 Coliflor amb patata Salsitxes de porc al forn i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>11 Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps</p>	<p>12 Cigrons amb un rajolí d'oli Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>13 Patates amb picada d'all i julivert Truita a la francesa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>14 Arròs blanc tres delícies Peix fresc al forn amb guarnició de samfaina Fruita del temps</p>
<p>17 Crema de carbassó Carn magra amb salsa de verdures i guarnició d'arròs blanc Fruita del temps</p>	<p>18 Empedrat de mongetes blanques Rap a la llauna i amanida d'enciam i blat de moro Gelats</p>	<p>19 Sopa de peix i arròs blanc Truita de patates i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>20 Amanida completa amb bacó cruixent i poma Fideuada de peix amb una mica d'allioli Fruita del temps</p>	<p>21 FESTIU</p>
<p>24 FESTIU</p>	<p>25 Arròs blanc amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb guarnició de pastanaga i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>26 Macarrons integrals amb verduretes Lluç a la planxa i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>27 Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita del temps</p>	<p>28 Dia de la Nutrició Crema de porro Pizza de cavalla logurt natural ECO sense sucre amb fruita fresca</p>
<p>31 Bledes amb patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	-	-	<p>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana. Producte ECO / integral.</p>	<p>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</p>

COL DE BRUSSEL·LES

La col de Brussel·les deriva de les cols arrissades i el seu origen segur que l'endevines. Sí, des del segle XIII es cultiven a Bèlgica, encara que ara també es fa en altres llocs com als Països Catalans.

Tenen un gran reconeixement gràcies a les seves propietats culinàries i al seu particular sabor. És per això que t'animen que les provis a casa.

Existeix amb una gran varietat de presentacions, però hem escollit 3...s'ha de començar per algun lloc!

- Cols de Brussel·les al forn amb poma i espinacs -
<https://www.receptescartesianes.cat/recipes/362>

- Cols de Brussel·les amb puré de carbassa, moniato i cruixent de magrana - <https://etselquemenges.cat/que-sopo/cols-de-brusselles-amb-pure>

- Cols de Brussel·les amb alls i cansalada -
<https://alcaliudelacuina.wordpress.com/2013/03/13/cols-de-brussel-les-amb-alls-i-candalada/>



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.



Llenties estofades amb hortalisses:

Llenties, ceba, tomàquet pelat i triturat, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes blanques:

mongeta, tomàquet verd, cavalla, pastanaga, oliva negra, sal i oli d'oliva.

Crema de llegums: cigró, mongeta, patata, ceba, carbassó, sal i oli d'oliva.

Fideuada de peix: fideus, calamar, musclo, gambes, brou vegetal, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat, all, sal i oli d'oliva.

Arròs tres delícies: arròs, pernil, ou, pèsol, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Amanida Caprese: tomàquet cru, formatge fresc, oli d'oliva, alfàbrega i sal iodada.

Pastichio: Macarrons, carn picada de vedella i de porc, tomàquet triturat, salsa de tomàquet comercial, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, ou líquid, formatge ratllat, oli d'oliva, all, espècies i sal iodada.

Pizza de cavalla: Base de pizza, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, all, verat enllaunat, formatge ratllat, oliva negra sense pinyol i sal iodada.

Sopa de peix i arròs: arròs, fumet de peix (sopa de peix, tomàquet, lluç, ceba, porro, julivert, sal i oli d'oliva).

Fogoner a la romana: fogoner al punt de sal, oli de gira-sol, ou líquid, farina de blat i sal iodada.

Patates gratinades: patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge ratllat, sal i oli d'oliva.

Salsa de verdures: pastanaga, carbassó, tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, llorer, pebre negre mòlt, all, sal i oli d'oliva.

Al pesto: formatge ratllat, alfàbrega, all, sal i oli d'oliva.

A la llauna: pebre vermell, vinagre de vi negre, sal i oli d'oliva.

Hummus de cigrons: Cigró cuit, oli d'oliva, llavor de sèsam, llimona, espècies i all.

Samfaina: pebrot vermell, albergínia, carbassó, all, ceba, oli d'oliva, tomàquet triturat i sal iodada.