

Setembre 2021

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13 Macarrons ECO amb sofregit casolà de ceba i tomàquet amb alfàbrega Coquetes de carn d'olla amb amanida Fruita del temps	14 Mongeta verda ECO amb patata del Montsià Rostit de gall d'indi amb ceba i pebrot logurt La Fageda	15 Amanida completa (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, tonyina) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta Fruita del temps	16 Puré tebi de carbassó amb crostons de pa Pollastre a la planxa amb amanida Flam de vainilla La Fageda	17 Arròs amb sofregit de verdures casolà Bacallà al forn amb samfaina casolana (pebrot, carbassó i albergínia) Fruita del temps ECO
20 Tallarines ECO amb salsa de formatge Cassoleta de peix (lluç, gambes i calamars) Fruita del temps	21 Amanida d'arròs (tomàquet, olives, panís) Truita a la francesa amb amanida logurt La Fageda	22 Bleda i patata ECO Cuixa de pollastre amb tomàquet al forn Fruita del temps	23 Cigrons ECO amb espinacs frescos Calamars enfarinats casolans amb amanida logurt La Fageda	24 Amanida de patata (tomàquet, blat de moro, ou dur, olives negres, maionesa) Mandonguilles de vedella amb salsa jardinera Fruita del temps ECO
27 Amanida Caprese (tomàquet, formatge fresc, olives negres, alfàbrega) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta Fruita del temps	28 Vichyssoise (puré de porros freda) Bacallà al forn amb moniato i carbassa Fruita del temps ECO	29 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt La Fageda	30 Bròquil amb patata ECO Llonganissa de Taradell amb seques saltejades Fruita del temps	1 Fideus ECO a la cassola amb verdures fresques Gallineta arrebossada (peix) amb amanida logurt La Fageda

El nostre menú està basat en una **cuina casolana i de qualitat** amb dieta mediterrània, proveïdors propers i temporalitat dels aliments.

*Les amanides completes sempre portaran un aliment proteic.

Alguns de temporada:

Setembre – albergínia, carbassó, cogombre, mongeta verda, tomàquet, albercoc, meló, síndria, plàtan, pera, poma...

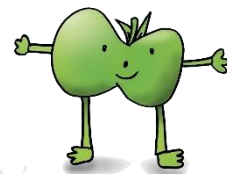
Octubre – albergínia, bledes, bolets, bròquil, carbassó, tomàquet, moniato, carbassa, xampinyons, pera, poma, plàtan, raïm...

Novembre – bleda, bròquil, carbassó, albergínia, espinacs, pebrot, mongeta, moniato, caqui, plàtan, pera, poma, taronja, mandarina...

Desembre – bleda, espinacs, bròquil, col, carxofes, moniato, carbassa, kiwi, poma, pera, plàtan, taronja, mandarines, pinya...

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
13 Verdura / Peix + arròs / Lacti	14 Cereal / Ou + amanida / Fruita	15 Verdura / Vedella + patata / Lacti	16 Pasta / Ou + amanida / Fruita	17 Amanida + Llegum / Lacti
20 Amanida / Au + patata / Lacti	21 Verdura / Porc + llegum / Fruita	22 Pasta / Prot veg + amanida / Lacti	23 Verdura / Ou + arròs / Fruita	24 Pasta / Peix + verdura / Lacti
27 Patata / Au + verdura / Lacti	28 Pasta / Ou + amanida / Lacti	29 Verdura / Peix + cereal / Fruita	30 Amanida / Ou + arròs / Lacti	1 Verdura / Vedella + patata / Fruita



Octubre 2021

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4 Espirals ECO amb sofregit casolà de ceba i tomàquet Ventresca de lluç al forn amb ceba i pebrot verd Fruita del temps	5 Cigrons ECO estofats amb verdures fresques Hamburguesa vegetal al forn amb amanida logurt La Fageda	6 Purè de carbassó amb crostons de pa Estofat de vedella amb salsa jardinera Fruita del temps ECO	7 Sopa de galets ECO (amb brou casolà) Truita de patata i ceba i pa amb tomàquet Fruita del temps	8 Arròs de muntanya (amb sofregit casolà i conill) Pit de pollastre a la planxa amb amanida logurt La Fageda
11 FESTIU	12 FESTIU	13 Amanida verda amb embotit casolà de Vic Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda	14 Sopa de pistons ECO (amb brou casolà) Cuixa de pollastre al forn amb ceba i pebrot verd Fruita del temps	15 Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps
18 Mongetes seques ECO estofades amb verdures Rostit de llom amb amanida Fruita del temps	19 Amanida completa (enciam, tomàquet, panís, olives, poma, tonyina) Fideuà de peix fresc (amb fumet i sofregit casolà) logurt La Fageda	20 Mongeta verda ECO amb patata del Montsià Aletes de pollastre amb tomàquet al forn Fruita del temps	21 Arròs amb sofregit de verdures casolà Bacallà a la portuguesa (ceba, patata, pebre dolç) Fruita del temps ECO	22 Sopa de lletres ECO (amb brou casolà) Truita de carbassó i ceba amb amanida logurt La Fageda
25 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Mandonguilles de vedella amb salsa jardinera Fruita del temps ECO	26 Sopa d'estrelletes ECO (amb brou casolà) Cuixes de pollastre al forn amb amanida logurt La Fageda	27 Macarrons ECO gratinats Filet de lluç a la basca (pèsols, julivert, ou dur) Fruita del temps	28 Amanida Caprese (tomàquet, formatge fresc, olives negres, alfàbrega) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta Flam La Fageda	29 CASTANYADA Purè de carbassa, moniato i ceba ECO Pizza de pernil i formatge amb amanida Panellets

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4 Amanida / Ou + patata / Lacti	5 Arròs / Au + amanida / Fruita	6 Cereal / Peix + amanida / Lacti	7 Amanida / Porc + llegum / Lacti	8 Verdura / Peix+ patata / Fruita
11 FESTA	12 FESTA	13 Cereal / Peix + Verdura / Fruita	14 Amanida/ Ou + patata / Lacti	15 Amanida / Vedella+ Llegum / Lacti
18 Arròs / Au + verdura / Lacti	19 Verdura/ Vedella + cereal / Fruita	20 Pasta / Ou + amanida / Lacti	21 Amanida + Llegum / Lacti	22 Arròs / Au+ verdura / Fruita
25 Amanida / Peix + patata / Lacti	26 Llegum / Ou + amanida / Fruita	27 Verdura / Porc + patata / Lacti	28 Pasta / Peix + amanida / Fruita	29 Amanida / Ou+patata / Fruita