

Octubre

JAUME I

Tastet mensual!
Xips de moniato

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica



EL NOSTRE COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni productes industrials.

dijous

divendres

dilluns

dimarts

dimecres



A MÉS DEL COMPROMÍS VALORS...

- La verdura és ecològica, de temporada i de proximitat.
- El pollastre és de pagès i de proximitat.
- El pa i la farina són ecològics

Fruites de temporada:

Kiwi, poma meló, pera, pinya, plàtan i raïm

Verdura de temporada:

carbassa, mongeta verda, porros, pastanaga, enciam, tomàquet, col

MENÚ MARRÓ 16 d'octubre

Els aliments de color marró:



Són rics en àcid fític.
Són aliments antioxidants.
Ajuden a reduir el colesterol en sang i també regulen la glucèmia.
Són beneficiosos pels nostres intestins ja que actuen com a prebiòtics, mantenint i millorant la nostra flora intestinal.

30 OCTUBRE
la castanyada



5

ARRÒS ECO A LA CASSOLA
amb vegetals de temporada

HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

FRUITA DE TEMPORADA ECO

6

CIGRONS ECO AMB ESPINACS
tomàquet, espinacs i ceba

TRUITA DE FORMATGE
amb enciam i olives

FRUITA DE TEMPORADA ECO

7

VERDURA DE TEMPORADA
AMB PATATES

PIZZA CASOLANA DE TONYINA
I FORMATGE

amb tomàquet, tonyina, formatge ratllat i orenga

FRUITA DE TEMPORADA ECO

8

ESPAGUETIS ECO NAPOLITANA
sofregit de tomàquet i formatge ratllat

LLUÇ FREGIT
amb enciam i pipes

FRUITA DE TEMPORADA ECO

9

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
patates, tomàquet, vegetals i ceba

GALL DINDI A LA TARONJA
amb enciam i blat de moro

IOGURT ECO

12

FESTIU

13

ARRÒS ECO CARBONARA
nata, bacó, ceba i formatge

TRUITA DE VERDURES
amb enciam i pipes

FRUITA DE TEMPORADA ECO

14

MONGETES ECO ESTOFADES
amb vegetals de temporada

LLOM AL FORN AMB ALL I JULIVERT
amb tomàquet amanit

FRUITA DE TEMPORADA ECO

15

SOPA DE LLETRES ECO
brou d'au i vegetals

BACALLÀ AL FORN
amb enciam i blat de moro

FRUITA DE TEMPORADA ECO

16

MENÚ MARRÓ

19

LLENTIES ECO AMB PATATES
i vegetals de temporada

GALL DINDI FORNEJAT
amb enciam i olives

FRUITA DE TEMPORADA ECO

20

PATATES AL FORN AMB
RONDANXES DE TOMÀQUET I CEBA

ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA
mongeta verda, pastanaga i tomàquet

FRUITA DE TEMPORADA ECO

21

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA

POLLASTRE AL FORN
amb enciam i tomàquet

FRUITA DE TEMPORADA ECO

22

ESPIRALS ECO AMB FORMATGE

PEIX FRESC SEGONS MERCAT
amb enciam i blat de moro

FRUITA DE TEMPORADA ECO

23

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PATATES I CEBA
amb niu d'enciams

IOGURT ECO

26

SOPA DE PEIX AMB MERAVELLA
brou de peix, vegetals, tomàquet i meravella

SALSITXES D'AU AMB CEBA
amb enciam i pipes

FRUITA DE TEMPORADA ECO

27

CIGRONS ECO AMB VERDURES
tomàquet, vegetals i ceba

TRUITA DE CARBASSÓ
amb enciam i pastanaga

FRUITA DE TEMPORADA ECO

28

ARRÒS ECO AMB VERDURES
amb vegetals de temporada

LLUÇ AL FORN
amb enciam i olives

FRUITA DE TEMPORADA ECO

29

TRINXAT DE VERDURA I PATATA
DAUS DE GALL DINDI AL FORN AMB
VERDURES
amb enciam i blat de moro

FRUITA DE TEMPORADA ECO

30

CREMA DE MONIATO

FINGERS DE POLLASTRE
ARREBOSSAT CASOLANS
amb patates al forn

IOGURT ECO