

Novembre

JAUME I



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.



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.



Tastet mensual! Crema de carbassa i taronja

Fruites de temporada: Kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya, plàtan, raïm.

Verdura de temporada: bledes, carxofes, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga, enciam, col i tomàquet.

MENÚ TARONJA 12 de novembre

Els aliments de color taronja:

Rics en betacarotens. Ens ajuden a la formació de teixits com els ossos i les dents i a ser més resistents a infeccions com els constipats. També són rics en vitamina C que ens ajuda a prevenir de posar-nos malalts!

dilluns

2
ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA ECO

dimarts

3
VERDURA DE TEMPORADA
AMB PATATES
POLLASTRE AL LLORER
amb niu d'enciams
FRUITA DE TEMPORADA ECO

dimecres

4
SOPA DE GALETS ECO
brou d'au i vegetals
MANDONGUILLES DE VEDELLA
amb sofregit de tomàquet, ceba i verdurettes
FRUITA DE TEMPORADA ECO

dijous

5
MONGETES SEQUES ECO RIOJANA
tomàquet, ceba i xoricet
TRUITA DE PASTANAGA
amb enciam i pipes
FRUITA DE TEMPORADA ECO

divendres

6
CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA
LLUÇ AMB LLIMONA
amb enciam i tomàquet
IOGURT ECO

9
MACARRONS ECO BOLONYESA
carn picada de vedella, tomàquet i formatge
TRUITA DE TONYINA
amb enciam i pipes
FRUITA DE TEMPORADA ECO

10
LLENTIES ECO ESTOFADES
amb vegetals de temporada
POLLASTRE AL FORN
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA ECO

11
PAELLA ECO DE VERDURES
amb verdures de temporada
LLOM A L'ALLET
amb enciam i pastanaga
FRUITA DE TEMPORADA ECO

MENÚ TARONJA

13
SOPA D'AU AMB FIDEUS ECO
brou d'au i vegetals
PEIX FRESC SEGONS MERCAT
amb niu d'enciams
FRUITA DE TEMPORADA ECO

16
SOPA DE VERDURES
amb vegetals de temporada
SALMÓ ARREBOSSAT
amb enciam i pastanaga
FRUITA DE TEMPORADA ECO

17
CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA
amb crostons de pa
ESTOFAT DE GALL DINDI
amb vegetals de temporada
FRUITA DE TEMPORADA ECO

18
ESPAGUETIS ECO NAPOLITANA
amb tomàquet i formatge ratllat
HAMBURGUESA DE VEDELLA
amb enciam i blat de moro
FRUITA DE TEMPORADA ECO

19
ARRÒS ECO SALTAT AMB VERDURES
amb vegetals de temporada
TRUITA DE CARBASSA
amb enciam i pipes
FRUITA DE TEMPORADA ECO

20
CIGRONS ECO AMB PATATES
amb tomàquet, ceba i patates
POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA
amb enciam i olives
IOGURT ECO

23
FIDEUS ECO A LA CASSOLA
amb vegetals de temporada
TRUITA DE PATATA I CEBA
amb enciam i pastanaga
FRUITA DE TEMPORADA ECO

24
GUISAT DE LLENTIES ECO
amb vegetals de temporada
GALL DINDI AL FORN
amb enciam i olives
FRUITA DE TEMPORADA ECO

25
VERDURA DE TEMPORADA
AMB PATATES
BOTIFARRA DE PORC
amb enciam i tomàquet
FLAM

26
ARRÒS ECO AMB VERDURES I BOLETS
amb vegetals de temporada i bolets
PEIX FRESC SEGONS MERCAT
amb enciam i blat de moro
FRUITA DE TEMPORADA ECO

27
PATATES AL FORN AMB TOMÀQUET
I CEBA
POLLASTRE AL FORN
amb niu d'enciams
FRUITA DE TEMPORADA ECO

30
SOPA DE LLETRES ECO
brou d'au, vegetals i pasta
TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA
amb enciam i tomàquet
FRUITA DE TEMPORADA ECO



Revisat per Andrea Rodríguez Sancho
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

CAT000899