

2023

Escola José Echegaray



Desembre





Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs al curri amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de fideus ECO (A, B) Pollastre de pagès a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15. Menú temàtic
Arròs de verdures Seitó en tempura (B, O, P, M, C, L) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Crema de patanaga ECO (D) Pasta amb bolonyesa de llenties ECO (B) Fruita ECO de temporada	Trinxat de verdura ECO de temporada (D) amb patata Lluç al forn amb ceba (P) Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO guisats amb porro i pastanaga Truita d'espínacs (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Vianda (B, O, A, D, S) escudella típica del Pallars Sobirà Pollastre de pagès al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	BONES FESTES!	
Gratinat de bròquil ECO amb patata (D) amb formatge ratllat (O, L) Mandonguilles estofades (D, S) amb verdures i patata (D) Fruita ECO de temporada	Arròs a la napolitana Truita de verdures ECO (O) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Escudella de galets ECO (A, B) Pollastre de pagès rostíit amb panses i prunes (F, K) Neules i torrons		

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



Amb el menú temàtic de desembre viatjarem fins al...
Pallars Sobirà!

FRUITA I VERDURA	de temporada	AL·LÈRGENS
poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm 	porro, tomàquet, espínacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre 	B Gluten S Soja D Sulfit P Peix K Cacauet L Làctics C Crustaci W Mostassa O Ou T Tramusos A Api G Sèsam F Fruits de closca M Mol·lusc

El mes de desembre al Pallars Sobirà!

Entrevista

VANESA FREIXA

" Si volem canviar el món el primer que hem de fer és canviar el nostre propi entorn, fer realitat allò que volem veure a fóra de nosaltres. Això vol dir començar a tenir cura de veritat d'allí on vius, de les teves relacions, de les teves implicacions amb la comunitat més propera. Crear-te el teu propi paradís."



Aquest mes descobrirem l'ofici de pastora i com el contacte amb la natura ens reconnecta amb el medi i amb allò que mengem!



Visitarem la seva capital, Sort, per tal de fer-ne un tastet gastronòmic i descobrir tot el que amaga aquest municipi capital de la comarca. Repassarem el pes que hi tenen l'agricultura i el creixent turisme.



Finalment, aprofitarem la presència d'hidroelèctriques a la comarca, per tal de reflexionar sobre la transició energètica, un procés imprescindible per tal d'assolir els objectius vinculats al canvi climàtic.

