

<p>Dilluns 8</p> <p>Arròs a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà</p> <p>Croquetes de bacallà (B, C, O, P, S, L, A, W, M) amb patates xips</p> <p>Pinya en el seu suc</p>	<p>Dimarts 9</p> <p>Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada</p> <p>Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 10</p> <p>Mongeta verda amb patata (D)</p> <p>Pollastre de pagès a l'allet amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>	<p>Dijous 11</p> <p>Espirals ECO amb sofregit de verdures (B) amb formatge ratllat (O, L)</p> <p>Lluç al forn en salsa verda (P) amb enciam i olives (D)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 12</p> <p>Crema de verdures ECO (D)</p> <p>Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 15</p> <p>Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada</p> <p>Truita d'espinacs (O) amb niu d'enciams</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>	<p>Dimarts 16. Menú temàtic</p> <p>Sopa de l'hort (A, B) amb verdures i pasta ECO</p> <p>Costella de porc rostida amb patata panadera (D)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 17</p> <p>Arròs de verdures</p> <p>Fogoner amb tomàquet (P)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 18. Proteïna vegetal</p> <p>Crema de porros ECO (D)</p> <p>Mongetes seques ECO amb all i julivert</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 19</p> <p>Trinxat de bròquil amb patata ECO (D)</p> <p>Pollastre de pagès a les fines herbes amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 22</p> <p>Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L)</p> <p>Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 23</p> <p>Cigrons ECO guisats amb espinacs</p> <p>Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 24</p> <p>Sopa de pollastre amb fideus ECO (B, A)</p> <p>Pollastre de pagès amb salsa de poma</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>	<p>Dijous 25</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 26. Proteïna vegetal</p> <p>Crema de verdures ECO (D)</p> <p>Llenties ECO amb porro i pastanaga</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 29</p> <p>Arròs al curri</p> <p>Fogoner amb tomàquet (P)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 30. Proteïna vegetal</p> <p>Crema de pastanaga ECO (D)</p> <p>Pizza vegetal (B, S, L, O)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 31</p> <p>Macarrons ECO a la napolitana (B)</p> <p>Tires de pota estofades (P, C, M, D) amb verdures i patata</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 1</p> <p>Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet</p> <p>Pernilets de pagès al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>	<p>Divendres 2</p> <p>Mongetes blanques ECO estofades amb verdures</p> <p>Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Al·lèrgens

B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet
W Mostassa	O Ou	T Tramusos	G Sèsam	F Fruits de closca
M Mol·lusc	A Api	C Crustaci	L Làctics	

Fruites de temporada:

poma, pera, plàtan, taronja, mandarina, kiwi



Verdures de temporada:

xirivia, rave, bleda, bròquil, porro, ceba, espinacs, api, col, carxofa, enciam, pastanaga, nap, remolatxa, co, coliflor



Amb el menú temàtic de gener viatjarem fins a...
La Conca de Barberà!

Tastet mensual!

Bastonets de pasta de full amb pesto i formatge



El mes de gener a la Conca de Barberà!

Consum conscient: Foodcoop

Foodcoop BCN és el primer supermercat cooperatiu de Barcelona sense afany de lucre i suposa un salt d'escala en el marc del cooperativisme agroecològic. Aquest mes aprendrem com exercir el consum conscient i sabrem què i qui hi ha al darrera de moltes propostes de l'ESS que proposen un model alternatiu, més just, més solidari i més sostenible! **#somvalors**



Amb els infants descobrirem les alternatives a la gran distribució i l'ànim de lucre. Esperem que tota la comunitat educativa ens acompanyi!



Visitarem la capital de la Conca, Montblanc, per descobrir una vil·la medieval i per entendre junts i juntes tot el que passava dins de les seves muralles. I ho farem a través de la seva gastronomia!



Descobrirem l'ofici de pagès i com aquest ha evolucionat al llarg dels anys. Però també com es pot adaptar en un futur per tal de revitalitzar un dels oficis més dignes, que avui està en risc de desaparèixer a casa nostra!

