

Maig

2025

valors

Escola José Echegaray

Dilluns 5. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs a la napolitana	Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet (B, O, S, W)	Cigrons ECO estofats	Amanida russa (D, O, P)	Crema de carbassó (D)
Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb niu d'enciam	Abadejo al forn amb julivert (P) amb enciam i remolatxa	Truita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella (D)	Pollastre rostit amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 12. Menú temàtic	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16. Dia de proteïna vegetal
Crema de pastanaga ECO (D)	Coliflor amb patata ECO gratinada (D) amb formatge ratllat (O, L)	Mongetes blanques ECO guisades	Amanida de pasta integral (B, O, S, W, D, L) amb vegetals, olives i formatge	Taboulé de cuscús (B, S, W, D, O, L)
Arròs de pescadors (P) amb verdures ECO de temporada i daus de rap	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam	Lluç al forn (P, M) amb enciam i pastanaga	Cigrons ECO estofat
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Lenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada	Bròquil amb patata ECO (D)	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W)	Vichyssoise ECO (D)	Sopa d'arròs (A)
Truita de carbassó (O) amb enciam i remolatxa	Pollastre a l'allet amb enciam i olives (D)	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga	Estofat de mongetes blanques ECO	Mandonguilles de vedella ecològiques amb sofregit de verdures
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Cuscús de verdures ECO (B, S, W)	Amanida d'arròs (O, L, D)	Mongeta verda amb patata (D)	Cigrons ECO estofats amb verdures	Crema de verdures de temporada ECO (D)
Llom amb salsa de formatge (O, L) amb enciam i remolatxa	Lenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada	Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro	Ous farcits amb tomàquet i tonyina (O, P) amb enciam i olives (D)	Fideuà de peix (B, O, S, W, P, M, C)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic del mes de maig viurem les festes vinculades al mar treballant sobre la importància de l'esport per la salut



Poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, pruna, albercoc, nespra, cirera, maduixa



Xirivia, raves, bledes, pèsols, espinacs, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, mongeta tendra, enciam, pebrot, carbassó, albergínia, tomàquet

B

Gluten

S

Soja

D

Sulfits

P

Peix

K

Cacauet

L

Làctics

C

Crustaci

W

Mostassa

O

Ou

T

Tramucos

A

Api

G

Sèsam

F

Fruits de closca

M

Mol-lusc

TASTET MENSUAL!

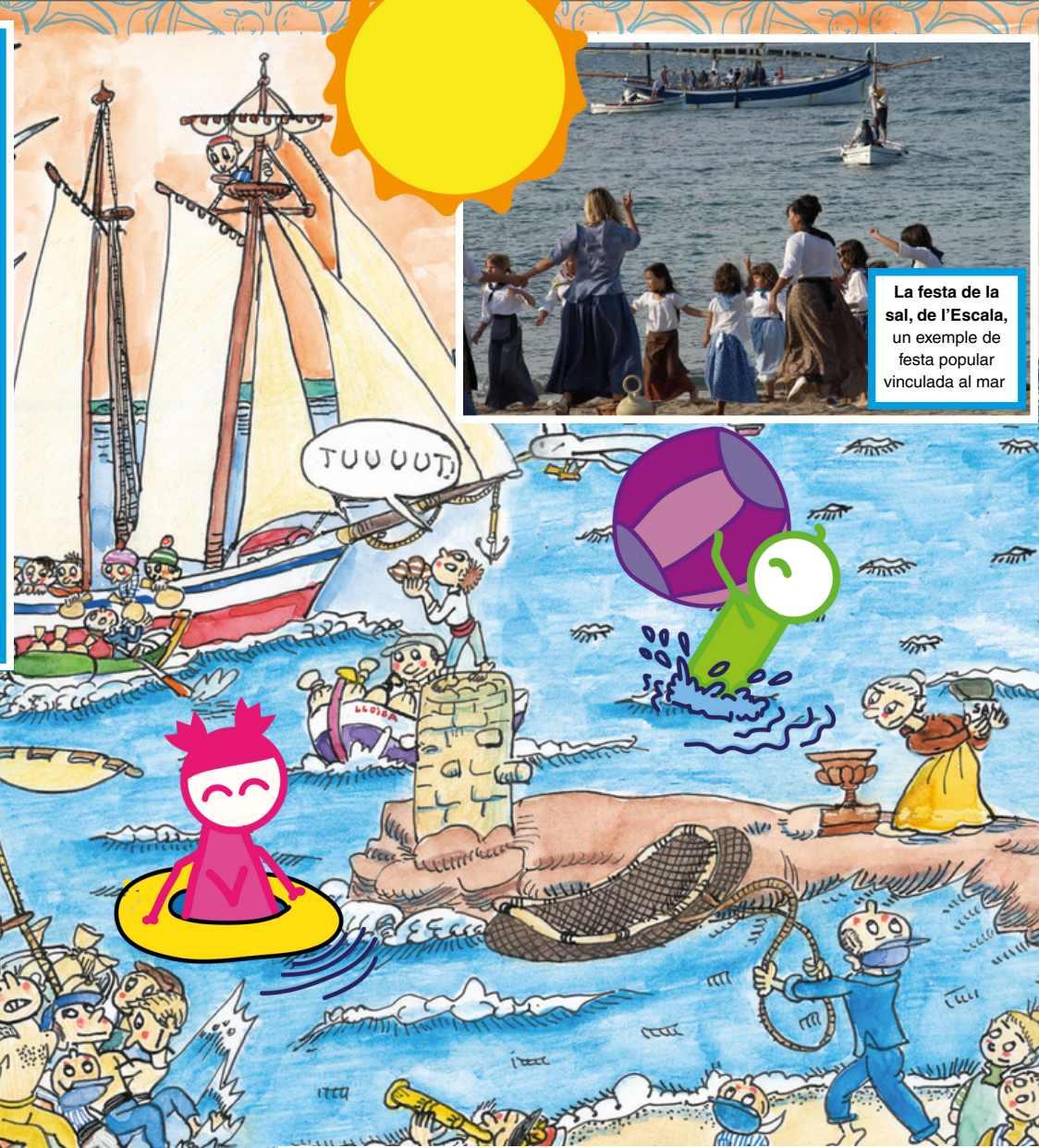
Quètxup de remolatxa



PROJECTE MES DE MAIG

Salut i esport: Les festes marítimes

Cada cop tenim més evidències de la relació entre un estil de vida saludable durant la infància i la salut a llarg termini. Aquest mes, aprofitant les festes marítimes, treballarem la importància de mantenir una vida activa per complir amb la dita “mens sana in corpore sano”.



La festa de la sal, de l'Escala, un exemple de festa popular vinculada al mar



“L’adquisició d’hàbits saludables des de la infància redueix els riscos de la malaltia cardiovascular i millora la qualitat de vida”

DR. VALENTÍ FUSTER