



Escola José Echegaray

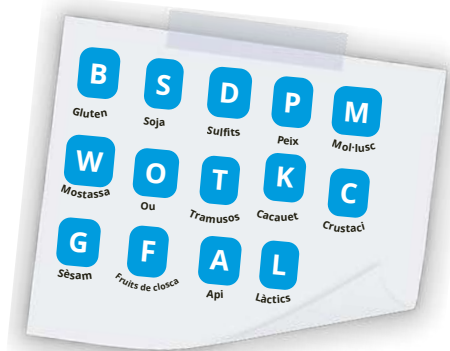


Menú juny 2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<p>Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons ECO (B, S, W, O, L)</p> <p>Truita francesa (O)</p> <p>amb amanida d'espinaç i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Crema de carbassó ECO</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardiner amb pèsols, pastanaga i patates ECO (D, S)</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Amanida d'arròs ECO</p> <p>amb tomàquet, cogombre, blat de moro i olives</p> <p>Llenties ECO estofades (B)</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Mongeta verda amb patata ECO</p> <p>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</p> <p>amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (B, S, L, G, W)</p> <p>Pollastre encebat</p> <p>amb enciam i pebrot</p> <p>Gelat</p>
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11. Menú temàtic	Divendres 12
<p>Verdura de temporada</p> <p>Pastís de cam gratinat ECO (L)</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Cassoleta d'arròs integral amb bacallà (P)</p> <p>Mongetes blanques ECO estofades</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Crema de llegum ECO i verdures ECO (B)</p> <p>Truita de patata i ceba ECO (O)</p> <p>amb enciam i cogombre</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>	<p>Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O)</p> <p>Pollastre teriyaki (B, S)</p> <p>amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Patates ECO amb beixamel (B, S, W, L)</p> <p>Lluç al forn (P, M, C)</p> <p>amb samfaina ECO</p> <p>Macedònia de fruita ECO</p>
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19. Menú escollit pels infants
<p>Verdura de temporada amb patata ECO</p> <p>Llenties ECO estofades (B)</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Arròs integral a la napolitana</p> <p>Truita de carbassó ECO (O)</p> <p>amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W)</p> <p>i hortalisses ECO fresques de temporada</p> <p>Lluç encebat (P, M, C)</p> <p>amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Salmorejo ECO (B, S, L, G, W)</p> <p>amb picada d'ou (O)</p> <p>Llom amb salsa de xampinyons (L)</p> <p>amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada ECO</p>	<p>Macarrons integrals amb tomàquet i formatge (B, S, W, O, L)</p> <p>Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G)</p> <p>amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>logurt amb fruita ECO (L)</p>



FRUITES DE TEMPORADA

Albercoc, poma, plàtan, préssec, nectarina, paraguaià, cirera, gerds, meló, síndria, nespra, nabius

VERDURES DE TEMPORADA

Ceba, porro, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, albergínia, carbasso, cogombre, pebrot

Maig i juny: Japó i Filipines



Aquest mes de juny, continuem el nostre viatge per l'oceà Pacífic, unint dos arxipèlags que, tot i estar separats per milers de quilòmetres, comparteixen un mateix destí lligat al mar.

A través de la cultura mil·lenària del **Japó**, descobrim el concepte del **satoumi**, una filosofia que ens ensenya com les comunitats humanes poden conviure amb l'oceà de manera sostenible, generació rere generació, demostrant que una relació equilibrada amb la natura no és només possible, sinó necessària. A l'altra cara de la moneda, les **Filipines** ens mostren la fragilitat d'aquest ecosistema; situades al cor del Triangle del Corall, la zona amb més biodiversitat marina del món, pateixen avui una crisi profunda a causa de la **contaminació per plàstics** que viatja pels seus rius cap a l'alta mar.

El 1997 el capità Charles Moore, navegant des de Hawaii cap a Califòrnia, va descobrir una zona del Pacífic Nord on el mar estava literalment ple de fragments de plàstic fins on arribava la vista. Aquesta descoberta va batejar el que avui coneixem com la **Gran Illa de Plàstic del Pacífic**. És la més gran de les cinc zones d'acumulació que existeixen als oceans del món.

L'illa ocupa 1,6 milions de km², una superfície més gran que tres vegades França. Conté aproximadament 1,8 bilions de peces de plàstic amb un pes estimat d'unes 100.000 tones. I el 46% d'aquest plàstic són xarxes de pesca abandonades - les anomenades xarxes fantasma- que continuaran matant animals marins durant dècades.

En aquest tancament de curs, volem que els infants entenguin que **tot està connectat**: el plàstic que s'aboca en un riu de Manila pot acabar afectant la vida marina de les costes de Tòquio.

Som a la dècada decisiva per protegir **el motor que produeix l'oxigen** que respirem, i a Valors escollim ser part de la solució, educant des de la cura i el respecte per la nostra pròpia existència.

ON SÓN LES ILLES DE PLÀSTIC?



"La crisi del plàstic també és una crisi climàtica: el 99% del plàstic es fabrica a partir de combustibles fòssils."

— **GLORIA ESTENZO RAMOS** — VICEPRESIDENTA DE OCEANA FILIPINES

