

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Bon Any 2018



08 Mongeta verda perona amb patata al vapor i oli d'oliva
Truita d'espínacs i patata amb amanida de tomàquet i olives
Fruita del temps
552Cal / 59HC / 25 Pro / 24 Gr

09 Llenties ecològiques guisades amb verdures variades
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa
Fruita del temps
565Cal / 59HC / 35 Pro / 21 Gr

10 Arròs tres delícies (tonyina, pastanaga i daus de truita)
Tronc de lluç al forn amb xampinyons saltats i ceba
Fruita del temps
539Cal / 50HC / 42Pro / 19Gr

11 Macarrons a la carbanora
Hamburguesa de conill amb escarola ecològica i pastanaga
Fruita del temps
566Cal / 53HC / 30Pro / 26Gr

12 Puré de carabassa, pastanaga i ceba
Bacallà arrebossat amb tomàquet natural
logurt La Fageda
527Cal / 64HC / 34Pro / 15Gr

15 Patata estofada amb sípia
Escalopa de cap de llom amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
564Cal / 53HC / 34Pro / 24Gr

16 Arròs amb salsa de tomàquet natural
Filet de lluç al forn amb carabassó i ceba
Fruita del temps
570Cal / 64HC / 29Pro / 22Gr

17 Estofat de fesols amb verdures i alga Kombu
Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita del temps
513Cal / 55HC / 26Pro / 22Gr

18 Bròquil al vapor amb patata i oli d'oliva
Mandonguilles estofades amb verduretes
logurt La Fageda
489Cal / 40HC / 26Pro / 25Gr

19 Fideus a la cassola amb verdures i costella de porc
Croquetes de carn d'olla amb enciam amanit
Fruita del temps
574Cal / 62HC / 32Pro / 22Gr

22 Espaguetis a la bolonyesa amb tofu i seità
Hamburguesa de pollastre i espínacs amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps
569Cal / 55HC / 31Pro / 25Gr

23 Cigrons estofats amb espínacs i patates amb alga Kombu
Filet de rosada al vapor amb amanida de tomàquet natural
Crema La Fageda
519Cal / 52HC / 35Pro / 19Gr

24 Puré de carabassó, porro, patata i ceba
Pernil de pollastre al forn amb xampinyons
Fruita del temps
569Cal / 63HC / 32Pro / 21Gr

25 Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur
Estofats de daus de gall d'indi amb verdures
Fruita del temps
552Cal / 50HC / 43Pro / 21Gr

26 Sopa de brou de gallina i pollastre
Filet de lluç a l'andalusa amb enciam amanit
Fruita del temps
521Cal / 54HC / 29Pro / 21Gr

29 Patata bullida amb bledes ecològiques al vapor i oli d'oliva
Escalopa de cap de llom amb xampinyons saltats
Fruita del temps
572Cal / 55HC / 34Pro / 24Gr

30 Sopa de peix amb pistons
Llonganissa a la planxa amb tomàquet natural
Fruita del temps
570Cal / 45HC / 30Pro / 30Gr

31 Fideuà amb allioli
Varetes de lluç amb enciam i olives
Fruita del temps
568Cal / 73HC / 24Pro / 20Gr

Informació nutricional:
Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:
energia (Cal)
hidrats de carboni (HC)
proteïnes (Pro)
lípid (Gr)

NOTA
Els productes ecològics que s'utilitzen són tots amb certificats.
Els arrebossats i empanats són tots casolans i fets al moment de cuinar.

AGRICULTURA ECOLÒGICA

L'Agricultura ecològica també es pot denominar orgànica o biològica. És basa en el cultiu que aprofita els recursos naturals com per exemple, combatre les plagues, mantenir o augmentar la fertilitat del terra, etc., sense fer utilitzar productes químics de síntesis com fertilitzants, pesticides, antibiòtics i la no utilització d'organismes que hagin sigut modificats genèticament com els transgènics.

És necessari consumir productes ecològics per les següents raons:

- Són saludables.
- No contenen additius sintètics.
- No contenen pesticides.
- No contenen organismes genèticament modificats.
- Són sostenibles per al medi ambient.
- Tenen els màxims nivell de qualitat.
- Són respectuosos amb la naturalesa.
- Els aliments tenen més gust i són més sabrosos.



D'aquesta forma s'aconsegueixen aliments més naturals, sans i nutritius. Amb això s'aconsegueix a obtenir una major sostenibilitat del medi ambient causant el mínim impacte en el medi ambient.