

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

01

Arròs del Delta amb tomàquet fregit
 Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 Fruita del temps

494 Cal/51 HC/23 Pro/22 Gr

02

Sopa de pollastre i gallina amb pasta
 Llonganissa a la planxa amb tomàquet amanit
 Fruita de temps

521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

03

Bròquil amb patates bullides i oli d'oliva
 Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam i olives
 Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

04

Espirals integrals amb xampinyons, carabassa i tomàquet amanit
 Cigrons ecològics estofats amb verdures
 Fruita del temps

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

05

Purè de verdures de temporada amb crostons
 Bacallà a l'andalusa amb enciam i cogombre
 logurt Natural La Fageda amb melmelada

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

08

Mongeta verda perona bullida amb patates
 Croquetes de carn d'olla amb enciam i remolatxa
 Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

09

Macarrons integrals amb tomàquet
 Pit de pollastre a la planxa amb carbassó fregit
 Fruita del temps

552 Cal/50 HC/43 Pro/21 Gr

10

Purè de verdures
 Filet de lluç al forn amb tomàquet amanit
 Postres de maduixa (tipus gelatina)

495 Cal/39 HC/42 Pro/19 Gr

11

Llenties ecològiques guisades amb xoriç
 Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
 Fruita del temps

500 Cal/40 HC/35 Pro/22 Gr

12

Arròs del Delta amb tonyina, pastanaga i daus de pernil dolç
 Estofat de gall d'indi amb verdures
 Fruita del temps

552 Cal/50 HC/43 Pro/21 Gr

15

Minestra de verdures al vapor amb oli d'oliva
 Hamburguesa de verdures amb pastanaga ratllada
 Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

16

Sopa de peix amb pistons
 Llibrets de llom i formatge casolans amb enciam i remolatxa
 Fruita del temps

573 Cal/60 HC/26 Pro/26 Gr

17

Arròs del Delta caldós
 Cuixa de pollastre al forn amb verdures
 Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

18

Fesols guisats amb verdures
 Salmó a la planxa amb tomàquet amanit
 Fruita del temps

577 Cal/58 HC/30 Pro/25 Gr

19

Espaguetis integrals al forn amb formatge
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 logurt Natural La Fageda amb mel

514 Cal/53 HC/35 Pro/18 Gr

22

Bròcoli amb patates bullides i oli d'oliva
 Truita d'espínacs amb enciam i olives
 Fruita del temps

494 Cal/51 HC/23 Pro/22 Gr

23

Arròs integra del Delta amb tomàquet
 Tronc de lluç al forn amb pastanaga
 Fruita del temps

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

24

Escudella catalana amb cigrons i botifarra
 Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
 logurt Natural La Fageda amb sucre de canya

553 Cal/53 HC/29 Pro/25 Gr

25

Llenties ecològiques amb verdures
 Hamburguesa d'albergínia i carbassó amb quinoa amb enciam
 Fruita del temps

491 Cal/31 HC/22 Pro/31 Gr

26

Llacets de colors amb tonyina, tomàquet i olives
 Llom adobat amb patates panaderes
 Fruita del temps

521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

Fruita del temps

Poma Goiaen, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló, préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

Informació nutricional:

Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:

energia (Cal)
 hidrats de carboni (HC)
 proteïnes (Pro)
 lípids (Gr)



ARRÒS DEL DELTA



Sabies que L'arròs és una planta herbàcia i que el seu gra és un dels principals aliments de la humanitat, inclòs a la dieta del 70% de la població mundial?

L'arròs és un dels aliments que conté més proporció de midó, que nutritivament funciona com a reserva energètica i aporta sensació de sacietat. És ric en vitamines del complex B, com la tiamina o la niacina, per tant, ajuda a accelerar els processos metabòlics.

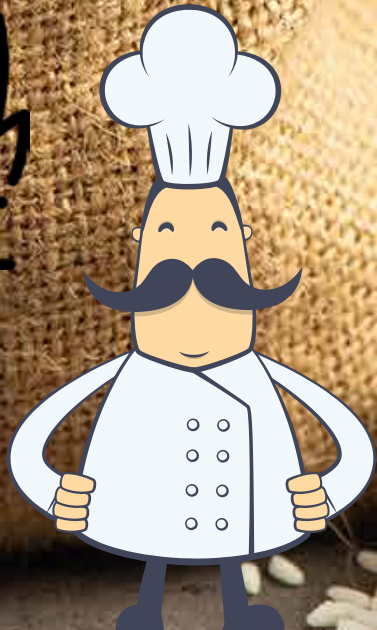
A més És l'únic cereal que no conté gluten, per la qual cosa és apte per a celiacs.

El Delta de l'Ebre és la zona arrossera per excel·lència de Catalunya, amb més de 22.000 hectàrees dedicades a aquest cultiu. Des de 1992 ostenta la Denominació d'Origen Protegida Arròs del Delta de l'Ebre, reconeguda a tot el món per la seva singularitat i qualitat.

Així doncs, no creieu que val la pena consumir arròs del territori? Tots hi guanyem! Els productors, els nostres paladars i sobretot el planeta. Comprant productes de proximitat estem reduint molt la petjada de carboni.

Però, què és això de la petjada de carboni?

És la quantitat total de gasos amb efecte d'hivernacle emesos per causa directa o indirecta de l'activitat humana. Per tant, si reduint la distància que ha de recórrer un aliment fins a la nostra taula, estem també disminuint el combustible que necessita el seu transport i els gasos d'efecte hivernacle que genera la seva combustió.



O creieu que val la pena?

Bon profit!

