

Novembre

ESCOLA JAUME I



EL NOSTRE COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense preocupats ni productes industrials.



El plat del mes
Crema de carbassa i pastanaga

- Fruites de temporada: Kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya, plàtan, raïm.
- Verdura de temporada: bledes, carxofes, carbassa, coliflor, espinacs, porros, pastanaga, enciam, col i tomàquet.



FESTIU

Dilluns 8

Macarrons **eco** bolonyesa (B, D, S, O, L)
cam picada de vedella, tomàquet i formatge

Truita de patata i ceba (O)
amb enciam i pipes (F, K)

Fruita de temporada **eco**

Dilluns 15

Saltat de verdura amb patates
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp

Estofat de gall dindi
amb vegetals de temporada

Fruita de temporada **eco**

Dilluns 22

Crema de carbassa i pastanaga
amb crostonets de pa (B, F, L, S, G)

Truita de patata i ceba (O)
amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada **eco**

Dilluns 29

Brou d'au amb lletres **eco** (B, A)
brou d'au, vegetals i pasta

Truita de formatge (O, L)
amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada **eco**

Dimarts 2

Arròs **eco** amb sofregit casolà
tomàquet sofregit amb ceba i all

Croquetes de bacallà (B, C, P, L, O, S, A)
amb enciam i olives

Fruita de temporada **eco**

Dimarts 9

Llenties **eco** estofades
amb vegetals de temporada seleccionats

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i olives

Fruita de temporada **eco**

Dimarts 16

Sopa minestrone vegetal amb pistons **eco** (B, A)
amb vegetals de temporada

Salmó al forn (P)
amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada **eco**

Dimarts 23. Dia de proteïna vegetal!

Fideus **eco** a la cassola (B)
amb vegetals de temporada seleccionats

Llenties **eco** amb verdures ecològiques

Fruita de temporada **eco**

Dimarts 30

Trinxat de la Cerdanya
amb col i patata

Hamburguesa de vedella al forn (D, S)
amb enciam i olives

Fruita de temporada **eco**

Dimecres 3

Sopa de l'àvia de galets **eco** (B, A)
brou d'au i vegetals

Mandonguilles de vedella (D, S)
amb sofregit de tomàquet, ceba i verdures

Fruita de temporada **eco**

Dimecres 10. Menú temàtic!

MENÚ TEMÀTIC

Dimecres 17

Espaguetis **eco** napolitana (B, O, L)
amb tomàquet i formatge ratllat

Llom a l'allet
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada **eco**

Dimecres 24

Verdura de temporada amb patates
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp

Pit de gall dindi amb salsa de taronja
amb enciam i tomàquet

logurt **ecològic** (L)

Dijous 4

Mongetes seques **eco** riojana (D, S)
tomàquet, ceba i xoricet

Truita de pastanaga (O)
amb enciam i pipes (F, K)

Fruita de temporada **eco**

Dijous 11

Paella **eco** de verdures
amb vegetals de temporada

Pit de pollastre arrebossat casolà (B, O, S, G, D)
amb enciam i pastanaga

logurt **ecològic** (L)

Dijous 18

Arròs **eco** saltat amb verdures
amb vegetals de temporada

Truita de patata i carbassó (O)
amb enciam i pipes (F, K)

logurt **ecològic** (L)

Dijous 25

Arròs **eco** muntanyès
amb vegetals i costelleta de porc

Peix fresc segons llotja (P, M, C)
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada **eco**

Divendres 5

Crema de l'hort
amb vegetals seleccionats per l'Àlex

Filet de lluç al forn (P)
amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada **eco**

Divendres 12

Sopa d'au amb fideus **eco** (B, A)
brou d'au i vegetals

Peix fresc segons llotja (P, M, C)
amb niu d'enciams

Fruita de temporada **eco**

Divendres 19

Cigronecs **eco** amb patates
amb tomàquet, ceba i patates

Pollastre rostit amb ceba
amb enciam i olives

Fruita de temporada **eco**

Divendres 26

Patates guisades amb verdures
amb vegetals seleccionats per l'Àlex

Pernilets de pollastre a l'ast
amb niu d'enciams

Fruita de temporada **eco**



S SOJA	P PEIX	W MOSTASSA	B GLUTEN	F FRUITS DE CLOSCA	O OUS	C CRUSTACIS
K CACAUETS	M MOL-LUSCS	A API	T TRAMUSSOS	L LÀCTIS	D DIÒXID DE SOFRE I SULFAT	G GRANS DE SÈSAM

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica
Col·legiada número CAT000899

Menú temàtic novembre

El dia de la ramaderia

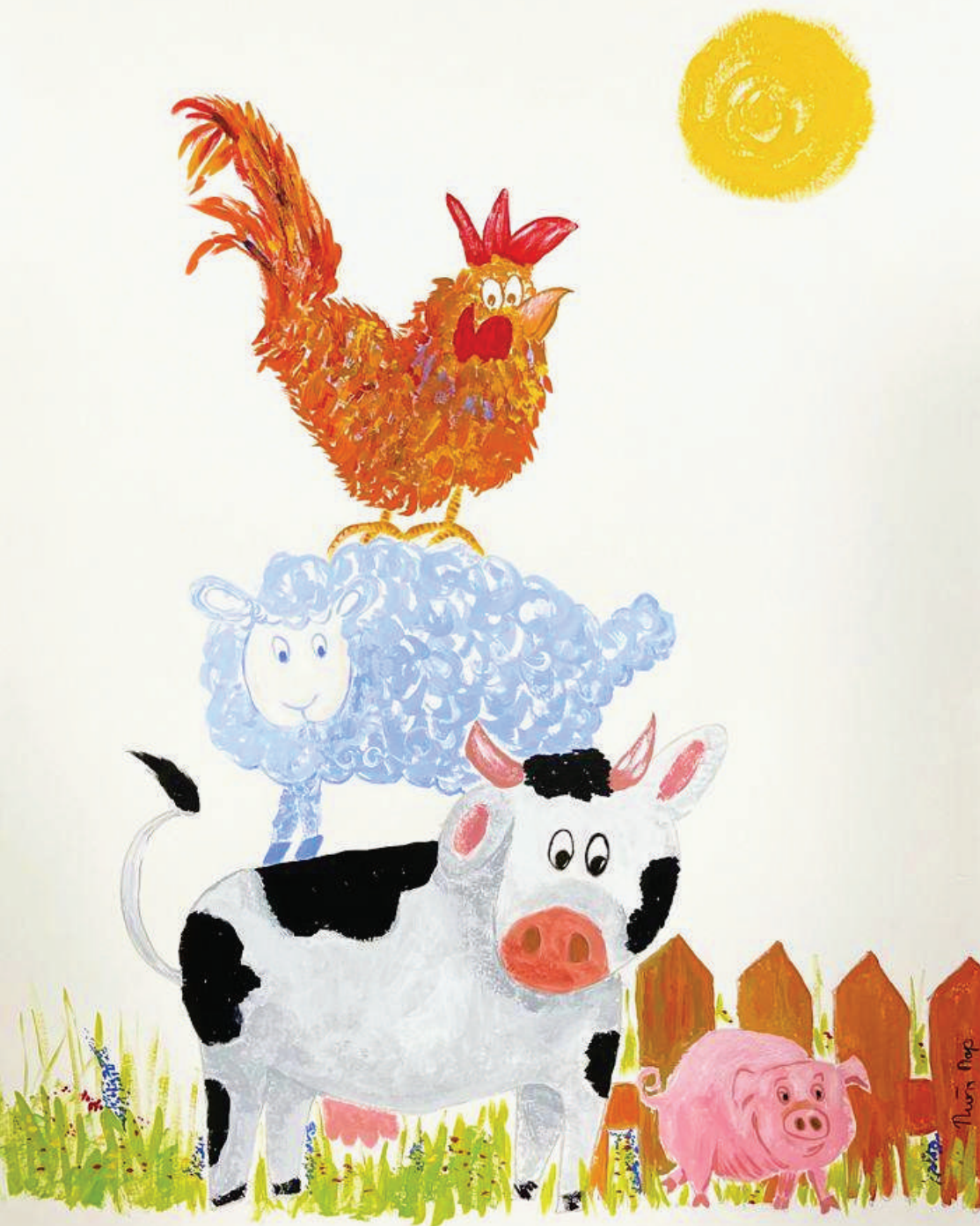
Un dia per reconèixer el rol de les ramaderes i ramaders del país, que fomenten la ramaderia extensiva, treballen pel benestar dels animals i generen incalculables externalitats positives en l'entorn. A Valors apostem per una ramaderia sensible, de Km0 i compromesa amb el medi-ambient.

El nostre menú temàtic

Crema de verdures ECO de temporada amb crostonets

Taquets de vedella ECO: estofats amb pastanaga, ceba i tomàquet

Fruita de temporada



EL MES DE LA RAMADERIA

Aquest mes, la il·lustradora Núria Omella i Valors volem retre homenatge a la feina de les ramaderes i ramaders del país que fan les coses com ens agraden.

Valors compra la carn ECO a projectes familiars que realitzen tot el cicle de producció, treballant el camp per fer pastures durant la primavera i part d'estiu per sembrar el ferratge (civada i raigràs) que mengen els animals durant l'hivern. Pasturen per camps i boscos, a l'aire lliure i s'alimenten els primers mesos amb llet materna.