

A l'octubre vam parlar dels cereals, un aliment important en l'alimentació. Avui us parlem dels LLEGUMS . Són una font importantíssima de proteïna vegetal amb pocs greixos saturats i molts hidrats de carboni complexos ,per la qual cosa tenen un gran efecte saciant. Es poden combinar amb tot tipus d'aliments; si es combinen amb cereals i vitamina C , al cos li és més fàcil d'absorbi tots els seus minerals . A més , potencien la agricultura sostenible i mitiguen el canvi climàtic

Gener 2021



ESCOLA  
**GRAVI**  
Escola Cooperativa Catalana

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres




11

12

13

14

15

Macarrons napolitana 



Patata, pastanaga i bròquil

Arròs amb verdures


Cigrons estofats amb espinacs

Sopa de brou amb pistons 

Llom arrebossat 



Mandonguilles amb bolets

Peix fresc 

Pollastre al forn

Truita de patata amb carbassó

Patates xips

Fruita del temps

Pastanaga i olives

Amanida

Amanida

logurt

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

18

19

20

21

22

Sopa minestrone 



Mongeta blanca estofada

Arròs oriental amb salsa de soja


Fideus a la cassola amb allioli 


Crema de pastanaga

Llom salsa de poma

Truita de tomàquet i xampinyons

Pollastre al forn

Peix fresc 


Hamburguesa complerta 

Amanida

Blat de moro amb olives negres

Amanida

Fruita del temps

Fruita del temps 

Fruita del temps

Fruita del temps

Làctics

El: Truita de tomàquet

25


26


27

28

29

Patata amb bledes

Escudella barrejada 

Macarrons integrals amb all i julivert 

Arròs amb tomàquet


Cigrons amb arròs

Escalopins de vedella

Burritos

Estofat de pollastre amb pèsols 

Truita de pernil dolç

Peix fresc 

logurt

Amanida

Fruita del temps

Pastanaga amb blat de moro

Amanida

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps