

Menú Basal

Desembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 30

Espaguetis marcians (salsa d'espinaacs)
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat
Fruita fresca

Dimarts 01

Mongetes seques amb patata
Trita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Dimecres 02

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Iogurt natural

Dijous 03

"Flors" de bròquil a la romana
Lenties a la jardineria amb cuscús integral
Fruita fresca

Divendres 04

Crema de carbassa
Fideus a la cassola amb cap de llom
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Crema de pastanaga i moniato
Macarrons a la bolonyesa de lenties i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Dijous 10

Paella d'arròs marinera i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives
Iogurt natural

Divendres 11

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 14

Verdures amb salsa de formatge/ Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat
Lenties estofades amb fajol
Fruita fresca

Dimarts 15

Arròs amb verdures de tardor
Lluç amb salsa verda i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 16

Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga
Trita de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats
Fruita fresca

Dijous 17

Crema de verdures i mill
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Divendres 18

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre amb prunes i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21

Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

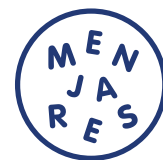
Aquest mes, de hortalisses i verdures: espinaacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.



Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola

Desembre 2020



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 30

Fajol
Verdura
Llegum
Fruita

Dimarts 01

Pasta
Verdura
Peix
Fruita

Dimecres 02

Crema de porro amb
crostonets de pa integral
Truita de ceba i moniato
Rodanxes de taronja
amb canyella i un xic de
gingebre

Dijous 03

Arròs
Amanida
Ou
Fruita

Divendres 04

Moniato
Amanida
Llegum
Lacti

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Arròs integral saltejat amb
pastanaga i xampinyons
Maira enfarinada amb
farina de cigró (a la planxa
amb un xic d'oli) i amanida
de pastanaga i nap ratllat
Iogurt amb ametlla picada

Dijous 10

Crema de verdures que
tingueu per la nevera
Ou passat per aigua i
sucar-hi pa integral
Macedònia de fruita
fresca que tingueu

Divendres 11

Pasta
Amanida
Llegum
Lacti

Setmana 3

Dilluns 14

Polenta
Amanida
Peix
Lacti

Dimarts 15

Moniato
Verdura
Ou
Fruita

Dimecres 16

Arròs
Verdura
Peix blau
Fruita

Dijous 17

Patata
Verdura
Ou
Fruita

Divendres 18

Sopa de lletres
Paté de mongetes seques i
remolatxa amb bastonets de
pastanaga i api
Quallada amb un xic de mel

Setmana 4

Dilluns 21

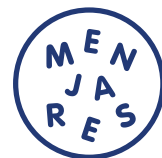
Amanida d'enciams
variats, magrana,
remolatxa i pipes
Hamburguesa de cigró,
fajol i carbassa.
Iogurt amb panses

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats. Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar de les propostes de plats! **En carbassa, farinacis i feculents:** blat, arròs, mill, fajol, polenta, patata, moniato. **En verd:** verdures, hortalisses i fruita. **En vermell, aliments proteics:** llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn. **En blau, lactis:** iogurt, mató, formatge, llet.



Menú sense gluten

Desembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 30

Espaguetis marcians (salsa d'espinaacs)
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat
Fruita fresca

Dimarts 01

Mongetes seques amb patata
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Dimecres 02

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Iogurt natural

Dijous 03

"Flors" de bròquil arrebossats amb farina de cigró
Llenties a la jardineria amb cuscús integral
Fruita fresca

Divendres 04

Crema de carbassa
Fideus a la cassola amb cap de llom
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Crema de pastanaga i moniato
Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Dijous 10

Paella d'arròs marinera i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives
Iogurt natural

Divendres 11

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 14

Verdures amb salsa de formatge/ Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat
Llenties estofades amb fajol
Fruita fresca

Dimarts 15

Arròs amb verduretes de tardor
Lluç amb salsa verda i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 16

Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga
Truita de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats
Fruita fresca

Dijous 17

Crema de verdures i mill
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Divendres 18

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre amb prunes i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21

Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

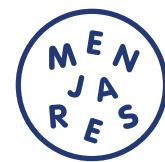
Aquest mes, de hortalisses i verdures: espinaacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.



Menú sense lactis

Desembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuocat: CAT000701

Dilluns 30

Espaguetis marcians (salsa d'espinaacs, **beguda vegetal**)
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat
Fruita fresca

Dimarts 01

Mongetes seques amb patata
Trita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Dimecres 02

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Iogurt de soja

Dijous 03

"Flors" de bròquil a la romana
Llenties a la jardineria amb cuscús integral
Fruita fresca

Divendres 04

Crema de carbassa (**sense lactis**)
Fideus a la cassola amb cap de llom
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Crema de pastanaga i moniato (**sense lactis**)
Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Dijous 10

Paella d'arròs marinera i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives
Iogurt de soja

Divendres 11

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 14

Verdures de tardor/Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat
Llenties estofades amb fajol
Fruita fresca

Dimarts 15

Arròs amb verdures de tardor
Lluç amb salsa verda i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 16

Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga
Trita de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats
Fruita fresca

Dijous 17

Crema de verdures i mill
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Divendres 18

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre amb prunes i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21

Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Aquest mes, de hortalisses i verdures: espinacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.



Menú sense peix

Desembre'20



Setmana 1 Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 30	Dimarts 01	Dimecres 02	Dijous 03	Divendres 04
Espaguetis marcians (salsa d'espínacs) Truita a la francesa i amanida de pastanaga i nap ratllat Fruita fresca	Mongetes seques amb patata Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam Iogurt natural	"Flors" de bròquil a la romana Llenties a la jardinera amb cuscús integral Fruita fresca	Crema de carbassa Fideus a la cassola amb cap de llom Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07	Dimarts 08	Dimecres 09	Dijous 10	Divendres 11
Pont	Festiu	Crema de pastanaga i moniato Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i pipes Fruita fresca	Arròs a la paella de verdures i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives Iogurt natural	Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Verdures amb salsa de formatge/ Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat Llenties estofades amb fajol Fruita fresca	Arròs amb verdures de tardor Truita amb formatge i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita fresca	Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga Truita de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats Fruita fresca	Crema de verdures i mill Hamburguesa de vedella i patates rosses Fruita fresca	DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre amb prunes i amanida d'enciam, pastanaga i olives Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21
Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Aquest mes, de hortalisses i verdures: espínacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.



Menú sense ou

Desembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 30

Espaguetis marcians (salsa d'espínacs)
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat
Fruita fresca

Dimarts 01

Mongetes seques amb patata
Truita de polenta, ceba i herbes provençals
i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Dimecres 02

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Iogurt natural

Dijous 03

"Flors" de bròquil **arrebossat amb farina de cigró**
Llenties a la jardineria amb cuscús integral
Fruita fresca

Divendres 04

Crema de carbassa
Fideus a la cassola amb cap de llom
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Crema de pastanaga i moniato
Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Dijous 10

Paella d'arròs marinera i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, **daus de formatge** i olives
Iogurt natural

Divendres 11

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Setmana 3

1

Dilluns 14

Verdures amb salsa de formatge/ Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat
Llenties estofades amb fajol
Fruita fresca

Dimarts 15

Arròs amb verdures de tardor
Lluç amb salsa verda i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 16

Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga
Truita de polenta de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats
Fruita fresca

Dijous 17

Crema de verdures i mill
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Divendres 18

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre amb prunes i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21

Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

—

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

—

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

—

Aquest mes, de hortalisses i verdures: espinacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

—

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.



Menú sense porc

Desembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 30

Espaguetis marcians (salsa d'espínacs)
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat
Fruita fresca

Dimarts 01

Mongetes seques amb patata
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Dimecres 02

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Gall dindi a l'allet i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Iogurt natural

Dijous 03

"Flors" de bròquil a la romana
Llenties a la jardinera amb cuscús integral
Fruita fresca

Divendres 04

Crema de carbassa
Fideus a la cassola amb pollastre
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Crema de pastanaga i moniato
Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Dijous 10

Paella d'arròs marinera i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives
Iogurt natural

Divendres 11

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 14

Verdures amb salsa de formatge/ Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat
Llenties estofades amb fajol
Fruita fresca

Dimarts 15

Arròs amb verdures de tardor
Lluç amb salsa verda i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 16

Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga
Truita de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats
Fruita fresca

Dijous 17

Crema de verdures i mill
Hamburguesa de vedella i patates rosses
Fruita fresca

Divendres 18

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre amb prunes i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21

Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

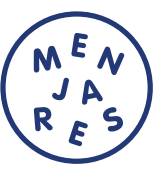
Aquest mes, de hortalisses i verdures: espinacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.



Menú sense carn

Desembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuocat: CAT000701

Dilluns 30

Espaguetis marcians (salsa d'espínacs)
Bacallà al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat
Fruita fresca

Dimarts 01

Mongetes seques amb patata
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Dimecres 02

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Truita a la francesa i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Iogurt natural

Dijous 03

"Flors" de bròquil a la romana
Llenties a la jardineria amb cuscús integral
Fruita fresca

Divendres 04

Crema de carbassa
Fideus a la cassola amb **peix**
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Crema de pastanaga i moniato
Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Dijous 10

Paella d'arròs marinera i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives
Iogurt natural

Divendres 11

Trinxat de col i patata a l'allet
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Setmana 3

1

Dilluns 14

Verdures amb salsa de formatge/ Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat
Llenties estofades amb fajol
Fruita fresca

Dimarts 15

Arròs amb verdures de tardor
Lluç amb salsa verda i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 16

Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga
Truita de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats
Fruita fresca

Dijous 17

Crema de verdures i mill
Hamburguesa vegetal i patates rosses
Fruita fresca

Divendres 18

DINAR DE NADAL
Sopa de galets (**amb caldo vegetal**)
Peix al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21

Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

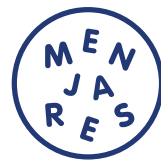
Aquest mes, de hortalisses i verdures: espínacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.



Menú vegetarià

Desembre'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucacat: CAT000701

Dilluns 30

Espaguetis marcians (salsa d'espinacs)
Tofu al forn amb ceba i poma i amanida de pastanaga i nap ratllat
Fruita fresca

Dimarts 01

Mongetes seques amb patata
Truita de carxofa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Dimecres 02

Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Truita a la francesa i amanida d'enciam, germinats i sèsam
Iogurt natural

Dijous 03

"Flors" de bròquil a la romana
Llenties a la jardineria amb cuscús integral
Fruita fresca

Divendres 04

Crema de carbassa
Fideus a la cassola amb tempeh
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 07

Pont

Dimarts 08

Festiu

Dimecres 09

Crema de pastanaga i moniato
Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i pipes
Fruita fresca

Dijous 10

Arròs a la paella de verdures i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ou dur i olives
Iogurt natural

Divendres 11

Trinxat de col i patata a l'allet
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 14

Verdures amb salsa de formatge/ Carbassa, fonoll, xirivia i moniato saltejat
Llenties estofades amb fajol
Fruita fresca

Dimarts 15

Arròs amb verdures de tardor
Paté de mongetes seques amb bastonets integrals i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 16

Cigrons estofats amb ceba i carbassa i pastanaga
Truita de moniato i ceba i amanida d'enciam i germinats
Fruita fresca

Dijous 17

Crema de verdures i mill
Hamburguesa vegetal i patates rosses
Fruita fresca

Divendres 18

DINAR DE NADAL
Sopa de galets (amb caldo vegetal)
Tofu al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Torró i neules

Setmana 4

Dilluns 21

Espirals amb saltejat de ceba, pastanaga i remolatxa
Truita a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, el cuscús, els llegums i l'arròs és ecològic i amb varietat integral.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Aquest mes, de hortalisses i verdures: espinacs, pastanaga, bledes, nap, xirivia, carbassa, remolatxa, col, bròquil, api, fonoll,

Aquest mes, de fruita: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja, kiwi.

