

# Escola l'Arrabassada

**dilluns**

**dimarts**

**dimecres**

**dijous**

**divendres**

**Informació nutricional:**

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

**energia (Cal)**  
**hidrats de carboni (HC)**  
**proteïnes (Pro)**  
**lipids (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.



**04**

Bròquil al vapor amb patata i oli d'oliva  
**Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet i pastanaga**  
iogurt La Fageda

572 Cal/55 HC/34 Pro/24 Gr

**05**

Crema de carbassó, patata i ceba amb oli d'oliva  
**Tronc de lluç al forn amb cebeta i xampinyons**  
Fruita del temps

476 Cal/43 HC/31 Pro/20 Gr



**Fruita del temps**



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

**11**

Arròs tres delícies amb pastanaga, pernil cuït i daus de truita  
**Varetes de lluç amb tomàquet amanit**  
Fruita del temps

535 Cal/71 HC/29 Pro/15 Gr

**12**

Macarrons amb tofu i seità  
**Cap de llom a la planxa amb picada d'all i julivert amb enciam amanit**  
Fruita del temps

572 Cal/55 HC/34 Pro/24 Gr

**13**

Llenties ecològiques guisades amb verdures variades  
**Hamburguesa mixta a la planxa amb carabassó a la romana**  
Fruita del temps

574 Cal/58 HC/27 Pro/26 Gr

**14**

Sopa de peix amb fideus  
**Truita de patata i ceba amb enciam amanit**  
iogurt La Fageda

505 Cal/53 HC/35 Pro/17 Gr

**15**

Bledes ecològiques amb patata al vapor i oli d'oliva  
**Pit de pollastre al forn amb ceba i xampinyons**  
Fruita del temps

500 Cal/36 HC/22 Pro/30 Gr

**18**

Mongeta verda perona amb patata al vapor  
**Bacallà arrebossat amb enciam amanit**  
Fruita del temps

527 Cal/64 HC/34 Pro/15 Gr

**19**

Cigrons ecològics guisats amb espinacs  
**Llonganissa a la planxa amb enciam i pastanaga**  
Fruita del temps

616 Cal/45 HC/28 Pro/36 Gr

**20**

Sopa de Nadal  
**Cuixa de pollastre rostida amb patates xips**  
Turró de xocolata

510 Cal/44 HC/34 Pro/22 Gr

**22**

Espaguetis amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de carn d'olla amb enciam i blat de moro**  
Fruita del temps

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

**01**

Arròs amb salsa de tomàquet i verdures  
**Truita d'espinacs i patata amb enciam amanit**  
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

**Bon Nadal!!**



\*Tots els nostres menús contenen traces d'al·lèrgens, excepte menús especials.

Pot haver-hi alguna modificació.

Rspac 26.05017/cat Rgs 26.05074/T

# Pa artesà

Avui hem anat al Forn de Nulles per poder veure com es fa aquest excel·lent pa que cada dia servim als nostres menús.

En Jordi, forner artesà que només utilitza materia primera ecològica, ens ha explicat tot el procés que en porta l'artesana elaboració d'un aliment també necessari dins de la nostra dieta diària.

Menjar aquest pa artesà, fet només amb massa mare i productes ecològics, és gaudir d'un aliment com abans es feia als antics forns. Un privilegi que els més grans recorden, però que actualment no deixa de ser un record per la gran majoria de nosaltres.



El seu sabor és intens i la seva acció sobre el nostre organisme, especialment a l'aparell digestiu gràcies a la fibra natural que conté, és del tot beneficiosa.

Aquest pa no es fabrica, s'elabora...

I els seus ingredients, com no podia ser d'una altra manera, són bàsicament l'aigua, farina ecològica, massa mare biològica i sal. I el més important, 18 hores de fermentació.



## Massa mare biològica

Aquestes llargues hores de fermentació permeten que la membrana gluteínica sigui més prima i, per tant, més digestiva.

i per sopar

04	Arròs amb salsa Precuinat Fruita	05	Sopa d'au Carn de porc Làctic		01	Verdura bullida Carn d'au Làctic			
11	Verdura crua Carn d'au Làctic	12	Sopa de peix Precuinat Fruita	13	Verdura bullida Peix Làctic	14	Arròs tomàquet Carn de porc Fruita	15	Sopa d'au Ou Làctic
18	Arròs bullit Precuinat Làctic	19	Purè de verdures Peix blau Fruita	20	Verdura crua Carn de porc Làctic	21		22	Sopa de peix Carn d'au Fruita