

ÉCOLE FERDINAND DE LESSEPS.

JANVIER - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

RIZ BIO À LA SAUCE TOMATE
CROQUETTES FAÇON GRAND-MÈRE
SALADE VERTE ET CAROTTES
CRÈME DESSERT À LA VANILLE
COOPÉRATIVE D'OLOT

11

VELOUTÉ DE LÉGUMES AVEC
CROÛTONS
OMELETTE DE POMMES DE TERRE ET
OIGNONS
SALADE VERTE ET CONCOMBRES
FRUIT DE SAISON

12

HARICOTS BLANCS BIO SAUTÉS
SAUCISSE DE PORC "BUTIFARRA" AU
FOUR
PAIN À LA TOMATE
FRUIT DE SAISON

13

POMMES DE TERRE ET BROCOLI BIO
BOUILLIS SERVIS AVEC HUILE D'OLIVE
POULET BIO AU FOUR
SEMOULE DE BLÉ
FRUIT DE SAISON

14

MACARRONIS COMPLETS À L'ORIGAN
ET AU FROMAGE
COLIN AU FOUR À LA SAUCE OIGNON
ET CITRON
POMMES DE TERRE AU FOUR
FRUIT DE SAISON BIO

17

JOURNÉE GOLFE DU BENGAL : INDE

RIZ BIO AUX ÉPICES STYLE HINDOU
POULET BIO TANDOORI
SALADE VERTE ET TOMATES CHERRY
GELÉE DE FRAISE

18

PÂTES BIO AU BOUILLON DE VOLAILLE
CORDON BLEU
TOMATES ET FROMAGE FRAIS
FRUIT DE SAISON

19

PÂTES TORSADÉ AVEC DÉS DE TOMATE
ET CHAMPIGNONS
LIMANDE AU FOUR
POMMES DE TERRE EN DÉS
FRUIT DE SAISON

20

HARICOTS VERTS BOUILLIS ET POMMES
DE TERRE
CÔTES DE PORC À LA SAUCE
BARBECUE
FRUIT DE SAISON BIO

21

POIS CHICHE BIO À LA BOLOGNAISE
OMELETTE
TOMATES AU FOUR À L'ORIGAN
YAOURT COOPÉRATIVE

24

VELOUTÉ DE COURGETTE BIO
PAELLA DE VERMICELLES BIO ET
POISSON
FRUIT DE SAISON BIO

25

RIZ BIO AUX PETIT-POIS, THON,
JAMBON ET SAUCE SOJA
OMELETTE
ARTICHAUDS AU FOUR
COMPOTE DE FRUITS

26

POMMES DE TERRE, CAROTTES BIO ET
HARICOTS VERTS
ENTRECUISSE DE POULET BIO AU CURRY
RIZ COMPLET
YAOURT COOPÉRATIVE

27

MIJOTÉ DE LENTILLES BIO AUX LÉGUMES
(OIGNONS, POMMES DE TERRE,
CAROTTES)
CABILLAUD AU FOUR
RATATOUILLE
FRUIT DE SAISON

28

MACARRONIS BIO À LA TOMATE
STEACK HÂCHÉ
HARICOTS BLANCS SAUTÉS
FROMAGE ET PÂTE DE COING

31

TOURTE AUX POMMES DE TERRE,
TOMATE ET FROMAGE GRATINÉ
RÂGOUT DE PORC
FRUIT DE SAISON

Nôtres fournisseurs de pain, fruits, légumes, produits laitiers et viande sont de Gérone. Le riz, les pâtes, les légumineuses et le poulet qui nous servons sont BIO. Une fois par semaine nous servons pommes de terre ou carottes ou oignons ou poretou ou courge BIO. Les fruits et les légumes BIO changeront en fonction de l'offre du marché.



ÉCOLE FERDINAND DE LESSEPS

GENER - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSA DE TOMÀQUET
CROQUETES DE L'ÀVIA AMB ENCIAM I ZANAHORIA
NATILLES VAINILLA COPPERATIVA D'OLOT

11

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES SALTEJADES
BUTIFARRA DE PORC AL FORN AMB PA I TOMÀQUET
IOGURT COOPERATIVA

13

PATATA I BROQUIL ECOLÒGIC BULLIT AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE ECOLOGIC AL FORN AMB COUS COUS
FRUITA DE TEMPORADA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB ORENGA I FORMATGE
LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE CEBA I LLIJONA AMB PATATA PANADERA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

17

JORNADA GOLF DE BENGALA: INDIA

ARRÒS ECOLOGIC ESPECIAL AL ESTIL HINDÚ
POLLASTRE ECOLÒGIC TANDOORI AMB ENCIAM I TOMÀQUET CHERRY
GELATINA DE MADUIXA

18

SOPA DE L'ÀVIA AMB PASTA ECOLÒGICA
CORDON BLUE AMB TOMAQUET I FORMATGE FRESC
FRUITA DE TEMPORADA

19

ESPIRALS AMB DAUS DE TOMÀQUET I XAMPINYONS
LLIMANDA AL FORN AMB PATATA A DAUS
FRUITA DE TEMPORADA

20

MONGETA VERDA BULLIDA AMB PATATA
COSTELLES DE PORC AMB SALSA BARBACOA
FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

21

CIGRONS ECOLÒGICS BOLONYESA
TRUITA FRANCESA AMB TOMAQUET AL FORN I ORENGA
IOGURT COOPERATIVA

24

CREMA DE CARBASSÓ ECO
FIDEUÀ DE PEIX (amb pasta ecològica)
FRUITA DE TEMPORADA ECOLÒGICA

25

ARRÒS ECOLÒGIC AMB PESOLS, TONYINA, PERNIL DOLÇ I SALSA DE SOJA
TRUITA FRANCESA AMB CARXOFES AL FORN
COMPOTA DE FRUITA

26

PATATA, PASTANAGA ECO I MONGETA VERDA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ECOLOGIC AMB ARRÒS INTEGRAL
IOGURT COOPERATIVA

27

LLENTIES ECOLOGIQUES GUISADES AMB VERDURES (CEBA, PATATA I PASTANAGA)
BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA

28

MACARRONS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB MONGETA BLANCA SALTEJADA
FORMATGET Y CODONY

31

PASTÍS DE PATATA AMB TOMÀQUET I FORMATGE GRATINAT
ESTOFAT DE PORC AMB VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÓGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

ÉCOLE FERDINAND DE LESSEPS

ENERO - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

ARROS ECOLÒGIC CON SALSA DE TOMATE

CROQUETAS DE LA ABUELA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

NATILLAS VAINILLA COOPERATIVA DE OLOT

17

JORNADA GOLFO DE BENGALA: INDIA

ARROZ ECOLÒGIC ESPECIADO AL ESTILO HINDÚ

POLLO ECOLOGIC TANDOORI CON LECHUGA Y TOMATE CHERRY GELATINA DE FRESA

24

CREMA DE CALABACIN ECO

FIDEUÀ DE PESCADO (con pasta eco)

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

31

PASTEL DE PATATA CON TOMATE Y QUESO GRATINADO

ESTOFADO DE CERDO

FRUTA DE TEMPORADA

11

CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES

TORTILLA DE PATATA I CEBOLLA CON LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

18

SOPA DE AVE CON PASTA ECOLOGICA

CORDON BLUE CON TOMATE Y QUESO FRESCO

FRUTA DE TEMPORADA

25

ARROZ ECOLOGICO CON GUISANTES, ATÚN, JAMON Y SALSA DE SOJA

TORTILLA FRANCESA CON ALCACHOFAS AL HORNO

COMPOTA DE FRUTA

12

JUDIA BLANCA ECOLÒGICA SALTEADAS

BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO CON PAN CON TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

19

ESPIRALES CON DADOS DE TOMATE Y CHAMPIÑONES

LIMANDA AL HORNO CON PATATA A DADO

FRUTA DE TEMPORADA

26

PATATA, ZANAHORIA ECO I JUDIA VERDE

CONTRAMUSLO DE POLLO ECO AL CURRY CON ARROZ INTEGRAL

YOGUR COOPERATIVA

13

PATATA Y BROCOLI ECOLOGICO HERVIDO Y ACEITE DE OLIVA

POLLO ECOLOGICO AL HORNO CON CUS CUS

FRUTA DE TEMPORADA

20

JUDIA VERDE HERVIDA CON PATATA

COSTILLAS DE CERDO CON SALSA BARBACOA

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

27

LENTEJAS ECOLOGICAS GUISADAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PATATA Y ZANAHORIA)

BACALAO AL HORNO CON SAMFAINA

FRUTA DE TEMPORADA

14

MACARRONES INTEGRALES CON OREGANO Y QUESO

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE CEBOLLA Y LIMON CON PATATAS PANADERA AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA ECOLOGICA

21

GARBANZOS ECOLOGICOS BOLOÑESA

TORTILLA FRANCESA CON TOMATE HORNO Y ORÉGANO

YOGUR COOPERATIVA

28

MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE

HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDIA BLANCA SALTEADA

QUESITO Y MEMBRILLO



Nuestros proveedores de pan, fruta, verdura, lácteos y carne son de Gerona. Todo el Arroz, Pasta, Legumbre y Pollo que se sirve es de origen ECOLÒGICO. Una vez por semana se servirá Eco patata o zanahoria o calabacín o cebolla o puerro o calabaza. La fruta y la verdura Eco variará según disponibilidad del mercado.

Comienza
con un buen
DESAYUNO

¡Te damos la bienvenida
a nuestro comedor
escolar seguro!

Pan, cereales o
derivados

Leche o
derivados

Fruta fresca
y hortalizas

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020
En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

