

ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Décembre - 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

2

LENTILLES BIO ET RIZ COMPLET
POULET AU FOUR
SALADE VERTE
FRUIT BIO

3

SOUPE DE POISSON AVEC DU RIZ
OMELETTE AU JAMBON CUIT
TOMATES ET CAROTTES
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

4

HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE
ROUGAIL SAUCISSES ACCOMPAGNÉ
DE PURÉE DE TOMATES ET D'ÉPICES
SEMOULE DE BLÉ
FRUIT BIO

5

MACARRONIS BIO À LA CARBONARA
(SAUCE À LA CRÈME ET AUX LARDONS)
FILET DE COLIN
SALADE VERTE ET CONCOMBRES
FROMAGE ET PÂTE DE COING

6

FÉRIÉ

9

RIZ BIO AUX TOMATES FRAÎCHES,
OIGNONS, AÏL, LAURIER
SAINT-PIERRE CUIT AU FOUR
SALADE VERTE
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

10

BROCOLI ET POMMES DE TERRE
POULET RÔTI
RATATOUILLE
FRUIT BIO

11

VELOUTÉ DE LÉGUMES
QUICHE
SALADE VERTE ET CAROTTES RÂPÉES
FRUIT

12

PÂTES TORSADÉ À L'ITALIENNE
POISSON DU JOUR AU FOUR
(SELON ARRIVAGE)
RIZ BLANC
COMPOTE DE FRUITS

13

MIJOTÉ DE POIS CHICHE
JAMBON À L'OS
POMMES DAUPHINE
FRUIT BIO

16

LÉGUMES TROIS COULEURS (HARICOTS VERTS,
CAROTTES ET POMMES DE TERRE)
STEAK HÂCHÉ À LA PLANCHA
FROMAGE
FRITES
FRUIT

17

MIJOTÉ DE FÈVES BLANCHES AUX LÉGUMES
PIZZA MARGARITA
SALADE VERTE
YAOURT COOPÉRATIVE OLOT

18

MACARRONIS BIO AU PESTO
FILET DE CABILLAUD AU FOUR
PETITS-POIS ET POMMES DE TERRE SAUTÉES
FRUIT

19

PAELLA MIXTE
OMELETTE AUX COURGETTES
SALADE VERTE, MAÏS ET CORNICHONS
FRUIT BIO

20

REPAS DE NOËL
SOUPE DE NOËL

POULET À LA CATALANE
(ABRICOTS SECS ET RAISINS SECS)
TURRONES (NOUGAT)

aprende
acomer
sano.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA (ECOLÒGIC)

3

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS
TRUITA DE PERNIL CUIT
TOMÀQUET I PASTANAGA
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

4

MONGETA TENDRA AMB PATATES
ROUGAIL DE SALSITXES AMB PURÉ DE
TOMÀQUET I ESPÈCIES
COUS COUS
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

MACARRONS (ECOLÒGIC) A LA
CARBONARA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
ENCIAM I COGOMBRE
FORMATGE I CODONYAT

6

FESTIU

9

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB CEBA, ALL, LLOSER
I TOMÀQUET NATURAL
GALL SANT PERE AL FORN
AMANIDA VERDA
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
RATATOUILLE
FRUITA (ECOLÒGIC)

11

CREMA DE VERDURES
QUICHE DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
PEIX FRESC (SEGONS MERCAT) AL FORN
ARRÒS BLANC
COMPOTA DE FRUITES

13

CIGRONS ESTOFATS
LACÓN
PATATA PANADERA
FRUITA (ECOLÒGIC)

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
FORMATGE
PATATES FREGIDES
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
PIZZA MARGARITA
AMANIDA VERDA
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

18

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB PESTO
FILET DE BACALLÀ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

19

PAELLA MIXTA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO I
COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NADAL
POLLASTRE ROSTIT A LA CATALANA
(ORELLANES I PANSES)
TORRONS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
OF SALUT



ÉCOLE FRANÇAISE FERDINAND DE LESSEPS

Diciembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA (ECOLÓGICO)	3 SOPA DE PESCADO CON ARROZ TORTILLA DE JAMÓN YORK TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR COOPERATIVA OLOT	4 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ROUGAIL DE SALCHICHAS CON PURÉ DE TOMATE Y ESPECIAS COUS COUS FRUTA (ECOLÓGICO)	5 MACARRONES (ECOLÓGICOS) A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON) FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA LECHUGA Y PEPINO QUESO Y MEMBRILLO	6 FESTIVO
9 ARROZ (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	10 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO RATATOUILLE FRUTA (ECOLÓGICO)	11 CREMA DE VERDURAS QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ESPIRALES A LA ITALIANA PESCADO FRESCO (SEGÚN MERCADO) AL HORNO ARROZ BLANCO COMPOTA DE FRUTAS	13 GARBANZOS ESTOFADOS LACÓN PATATA PANADERA FRUTA (ECOLÓGICO)
16 VERDURA TRES COLORES (JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PATATA) HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA QUESO PATATAS FRITAS FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PIZZA MARGARITA ENSALADA VERDE YOGUR COOPERATIVA OLOT	18 MACARRONES (ECOLÓGICO) AL PESTO FILETE DE BACALAO AL HORNO SAMFAINA FRUTA	19 PAELLA MIXTA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA (ECOLÓGICO)	20 <u>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</u> SOPA DE NAVIDAD POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS) TURRONES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NUESTRO PAN ES DE HORNO LOCAL, LAS LENTEJAS, JUDÍAS, GARBANZOS Y ARROZ ES LOCAL I DE PROXIMIDAD. LAS HORTALIZAS Y VERDURAS COMO EL CALABACÍN, LA CEBOLLA, TOMATE, BERENJENA... ES DE LOS HUERTOS DE VILANOVA. SE SERVIRÁ PESCADO FRESCO UNA VEZ AL MES SEGÚN CAPTURAS DE LA SEMANA.

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



Temporada TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

FRUITES

Llimona
Mandarina
Mango
Poma



Taronja
Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.
*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

NOTES: