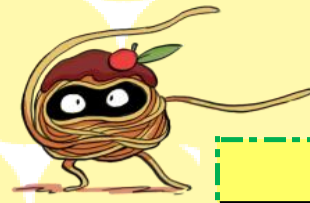


Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA EL CARLIT-OCTUBRE 2020



### Als nostres menús:

- \*La fruita és variada i de temporada.
- \*La verdura és de temporada.
- \*La pasta és de proximitat
- \*L'arròs és del Delta de l'Ebre.
- \*Les llegums són de proximitat.
- \*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- \*El pa és del forn del barri i és integral els dimarts i dijous.

- \*El peix serà fresc 2 cops al mes.
- \*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- \*Els iogurts són naturals sense sucre, La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*La sal serà iodada.
- \*Utilitzem oli d'oliva verge extra per amanir i cuinar.

Ovolacto

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Mongeta tendre, patata i pastanaga bullida amb oli d'oliva	Sopa de verdures amb pistons
			Llenties estofades veganes	Truita de patates amb enciam i tiges d'espàrrec
			Fruita de temporada	logurt natural
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 08	Divendres 09
Arròs amb tomàquet	Coliflor bullida amb patata amanida	Crema de verdures i patata amb crostons	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet i blat de moro	Sopa de verdures amb pistons
Truita francesa amb enciam i olives	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Fideuà amb daus de tofu	Mongetes blanques estofades veganes	Croquetes d'espínacs amb amanida
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Sopa de verdures amb galets	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Espaguetis amb salsa de tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
<b>FESTIU</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre	Truita francesa amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Cigrons a la napolitana (tomàquet i verdures)
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita del temps tallada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou verdures amb galets	Arròs saltat amb daus de pastanaga i carbassó
Llenties estofades veganes amb arròs	Truita de patata amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Sopa de verdures amb pistons	Arròs amb sofregit de tomàquet	Cigrons estofats vegans	Espirals amb salsa de pastanaga i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato
Truita de patates amb tomàquet i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i cogombre	Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

Com  
planifiquem  
el teu dinar?

Verdures cruës/cuïtes: a cada àpat  
 Carn blanca: 1-3 cops / setmana

Cereals, pasta, arròs: a cada àpat  
 Carn vermella: 1 cop / setmana

Llegums: 1-3 cops / setmana  
 Peixos: 1-2 cops / setmana

Ous: 1-2 cops / setmana  
 Làctics: 1 cop / setmana

Oli d'oliva: a cada àpat  
 Aigua: 6-8 gots / dia  
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA