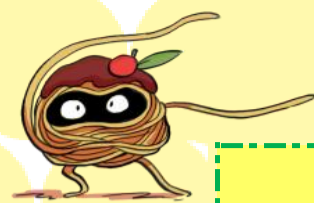


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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.

Sense gluten,
sense lactosa,
sense porc

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Llenties estofades veganes	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten
			Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 08	Divendres 09
Arròs amb tomàquet	Coliflor bullida amb patata amanida	Crema de verdures i patata (sense crostons)	Mongetes blanques estofades veganes	Sopa de peix amb pasta sense gluten
Truita francesa amb enciam i olives	Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro	Pasta sense gluten amb tires de calamar	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
	Sopa de verdures amb pasta sense gluten	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
FESTIU	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Cigrons a la napolitana (tomàquet i verdures)
	Fruita de temporada	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 pollastre amb pasta sense gluten	Arròs saltat amb daus de pastanaga i carbassó
Llenties estofades veganes amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma	Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Peix fresc arrebossat sense gluten amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Sopa de peix amb pasta sense gluten	Arròs amb sofregit de tomàquet	Cigrons estofats vegans	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga (sense formatge)	Crema de carbassa i moniato
Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet, ceba i pèsols	Filet de bacallà al forn amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem
el teu dinar?

Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat

Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat

Llegums:
1-3 cops / setmana

Ous:
1-2 cops / setmana

Oli d'oliva:
a cada àpat

Aigua:
6-8 gots / dia

Carn blanca:
1-3 cops / setmana

Carn vermella:
1 cop / setmana

Peixos:
1-2 cops / setmana

Làctics:
1 cop / setmana

Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA