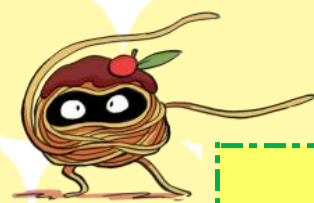


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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 llegums

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Mongeta tendre, patata i pastanaga	Sopa de pollastre amb pistons
			Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Filet de lluç a la planxa 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	Patates estofades	Sopa de peix amb pistons
Truita francesa amb enciam i olives	Llom de porc arrebossat amb enciam i blat de moro	Fideuà amb tires de calamar	Cuixetes de pollastre al forn amb carbassó	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
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 carn amb galets	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Espaguetis a la carbonara	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	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
	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 pollastre amb galets	Arròs saltat amb daus de pastanaga i carbassó
Peix a la planxa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma	Salsitxes de porc (sense llegums) a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Peix fresc arrebossat 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 peix amb pistons	Arròs amb sofregit de tomàquet	Coliflor i patata amanida amb oli d'oliva	Espirals amb salsa de pastanaga i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato
Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet, ceba sense 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	logurt natural

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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