



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 ous

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Llenties estofades	Sopa de pollastre amb pasta sense ou
			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	Mongetes blanques estofades	Sopa de peix amb pasta sense ou
Peix a la planxa amb enciam i olives	Llom de porc arrebossat sense ou amb enciam i blat de moro	Pasta sense ou 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	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 pasta sense ou	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Pasta sense ou a la carbonara	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
FESTIU	Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Cigrons a la bolonyesa (tomàquet i carn picada)
	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 pasta sense ou	Arròs saltat amb daus de pastanaga i carbassó
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro	Peix fresc arrebossat sense ou 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 pasta sense ou	Arròs amb sofregit de tomàquet	Cigrons estofats	Pasta sense ou amb salsa de pastanaga i formatge ratllat	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	Pollastre a la planxa 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 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