



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.

Sin Kiwi

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Llenties estofades	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 <i>sin Kiwi</i>	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 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 enciam i tomàquet	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
Fruita <i>sin Kiwi</i>	logurt natural	Fruita <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>
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	Cigrons a la bolonyesa (tomàquet i carn picada)
	logurt natural	Fruita <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>
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
Llenties estofades amb arròs	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma	Salsitxes de porc 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 <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>	logurt natural	Fruita <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Sopa de peix amb pistons	Arròs amb sofregit de tomàquet	Cigrons estofats	Espirals 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	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 <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>	Fruita <i>sin Kiwi</i>	logurt natural

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

**Com
planifiquem
el teu dinar?**



Verdures
crues/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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA