

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.



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 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 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 de temporada	logurt natural	Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Crema de porros	Espaguetis a la carbonara	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de carn amb galets	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons a la bolonyesa (tomàquet i carn picada)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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	Sopa amb brou pollastre amb galets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de carbassó	Arròs saltat amb daus de pastanaga i carbassó
Llenties estofades amb arròs	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma	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	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 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