



ESCOLA EL CARLIT-SETEMBRE 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



Sense ou



Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Pasta sense ou amb tomàquet, alfàbrega sense formatge	Crema de carbassó	Amanida d'arròs amb pastanaga, olives i blat de moro	Sopa amb brou de pollastre amb pasta sense ou	Amanida de tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i pastanaga	Peix a la planxa amb enciam i blat de moro	Contracuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Peix fresc al forn amb enciam i olives	Mongetes blanques estofades amb quinoa
Gelat sense ou	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Arròs a la milanesa amb tomàquet i pèsols	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	LA MERCÈ	Amanida de pasta sense ou amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb llimona amb enciam i pastanaga	Peix a la planxa amb enciam i blat de moro		Peix fresc al forn amb carbassó a la planxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida d'arròs amb pastanaga, pernil cuit, blat de moro i olives	Crema de xampinyons amb crostons		
Pasta sense ou amb tires de calamar	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet i patata		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



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
 Aigua:
6-8 gots / dia
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana