

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA EL CARLIT-NOVEMBRE 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

Ovolacteo-vegetariana

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

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Crema de verdures	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Llenties estofades amb verdurettes	Verdura amb patata	Sopa de brou vegetal amb pistons
Espirals amb salsa de formatge	Croquetes d'espínacs amb amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i col llombarda	Arròs tres delícies amb pastanaga, daus de tofu, olives i blat de moro	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ensucrat
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs amb tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Crema de carbassa i boniato	Mongetes blanques estofades	Sopa de brou vegetal amb pistons
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Hamburguesa vegetal amb amanida	Fideuà amb verdures i daus de tofu	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espínacs amb amanida
Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espaguetis a la carbonara sense bacon	Crema de verdures amb patata i crostons	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de brou vegetal amb galets	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
Truita de patata amb tomàquet amanit	Mongeta blanca saltada amb ceba i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb amanida	Truita de patata i espínacs amb enciam i tomàquet	Cigrons a la napolitana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa amb brou vegetal amb galets	Coliflor gratinada al forn	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat	Crema de carbassó
Truita de patata amb enciam i blat de moro	Llenties estofades veganes amb arròs	Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb amanida	Croquetes d'espínacs amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de brou vegetal amb pistons				
Truita d'espínacs i patata amb tomàquet, ceba i pèsols				
Fruita de temporada				

ARCASA