

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

Sense carn

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Espirals amb salsa de formatge	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro	Sopa de <b>brou vegetal</b> amb pistons
Filet de bacallà amb salsa de samfaina	<b>Croquetes d'espínacs amb amanida</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i col llombarda	<b>Peix a la planxa</b> amb salsa de poma i daus de patata	<b>Hamburguesa vegetal</b> 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 <b>brou vegetal</b> amb pistons
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	<b>Peix arrebossat amb enciam i blat de moro</b>	Fideuà amb tires de calamar	<b>Truita francesa amb enciam i tomàquet</b>	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
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 <b>sense bacon</b>	Crema de verdures i patata amb crostons	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de <b>brou vegetal</b> amb galets	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
<b>Truita de patata amb tomàquet amanit</b>	<b>Mongeta blanca saltada amb ceba i tomàquet</b>	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i espínacs amb enciam i tomàquet	<b>Cigrons a la napolitana</b>
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 <b>brou vegetal</b> 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 tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Llenties estofades <b>veganes</b> amb arròs	<b>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</b>	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	<b>Croquetes d'espínacs amb amanida</b>
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons				
<b>Truita d'espínacs i patata amb tomàquet, ceba i pèsols</b>				
Fruita de temporada				

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

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