

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

Snse gluten o blat

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta sense gluten 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 pollastre amb pasta sense gluten
Filet de bacallà amb salsa de samfaina	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	Truita de patata i ceba amb enciam i col llombarda	Llom de porc amb salsa de poma i daus de patata	Hamburguesa de vedella 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 pollastre amb pasta sense gluten
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Llom de porc arrebossat sense gluten amb enciam i blat de moro	Pasta sense gluten 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 de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Pasta sense gluten a la carbonara	Crema de verdures i patata sense crostons	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de carn amb pasta sense gluten	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
Estofat de vedella sense gluten amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides a part	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i espinacs amb enciam i tomàquet	Cigrons a la bolonyesa (tomàquet i carn picada)
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 carn amb pasta sense gluten	Coliflor gratinada al forn sense gluten	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 amb arròs	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma
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 pasta sense gluten				
Estofat de porc sense gluten amb tomàquet, ceba i pèsols				
Fruita de temporada				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com planifiquem el teu dinar?



Verdures cruës/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