

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, porc ni lactosa

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet	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	Peix a la planxa 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	Fruita de temporada o iogurt sense soja
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	Peix 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	Fruita de temporada o iogurt sense soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Pasta sense gluten a la napolitana	Crema de carbassa	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de brou vegetal 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	Crema de verdures i patata sense crostons	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i espinacs amb enciam i tomàquet	Cigrons a la napolitana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada o iogurt sense soja	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa de carn amb pasta sense gluten	Coliflor bullida amb patates	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons i sense llet ni formatge	Crema de carbassó
Truita de tonyina i patata amb enciam i col llombarda	Llenties estofades veganes amb arròs	Hamburguesa de vedella 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	Fruita de temporada o iogurt sense soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pasta sense gluten				
Truita d'espinacs i patata amb tomàquet, ceba i pèsols				
Fruita de temporada				

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

ARCASA