

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 kiwi

| 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 pollastre amb pistons                                    |
| Filet de bacallà amb salsa de samfaina                | Contracuixa 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 sense kiwi                        | Fruita de temporada sense kiwi                        | Fruita de temporada sense kiwi                                 | Fruita de temporada sense kiwi                           | 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 pistons                                    |
| Truita de patata i carbassó amb enciam i olives       | Llom de porc arrebrassat amb enciam i blat de moro    | Fideuà 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 sense kiwi                        | logurt de sabors sense kiwi                           | Fruita de temporada sense kiwi                                 | Fruita de temporada sense kiwi                           | Fruita de temporada sense kiwi                                   |
| Dilluns 16  | Dimarts 17  | Dimecres 18  | Dijous 19  | Divendres 20   |
| Espaguetis a la carbonara                             | Crema de verdures i patata amb crostons               | Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda) | Sopa de carn amb galets                                  | Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva      |
| Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó | Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides    | 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 sense kiwi                        | Fruita de temporada sense kiwi                        | Fruita de temporada sense kiwi                                 | logurt natural ensucrat                                  | Fruita de temporada sense kiwi                                   |
| Dilluns 23  | Dimarts 24  | Dimecres 25  | Dijous 26  | Divendres 27   |
| Sopa amb brou carn amb galets                         | Coliflor gratinada al forn                            | Espinacs bullits amb patata i amanides 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                 | Contracuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma         |
| Fruita de temporada sense kiwi                        | Fruita de temporada sense kiwi                        | logurt de sabors sense kiwi                                    | Fruita de temporada sense kiwi                           | Fruita de temporada sense kiwi                                   |
| Dilluns 30  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
| Sopa de peix amb pistons                              |   |  |  |  |
| Estofat de porc amb tomàquet, ceba i pèsols           |   |  |  |  |
| Fruita de temporada sense kiwi                        |   |  |  |  |

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

ARCASA