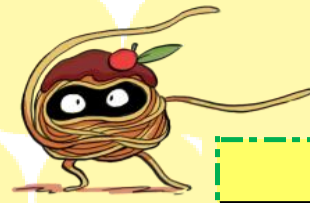


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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 extra per amanir i cuinar.

Sense lactosa

ESCOLA EL CARLIT-NOVEMBRE 2020

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Espirals 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 pistons
Filet de bacallà amb salsa de samfaina	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	Trita 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	Fruita de temporada o iogurt de 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 verdures i patata amb crostons	Mongetes blanques estofades	Sopa de pollastre amb pistons
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives	Llom de porc arrebossat 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	Fruita de temporada o iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espaguetis a la napolitana	Crema de carbassa	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 a part	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Trita 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	Fruita de temporada o iogurt de soja	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa amb brou carn amb galets	Coliflor bullida amb patata	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons sense llet ni formatge	Crema de carbassó
Trita 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	Fruita de temporada o iogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pistons				
Estofat de porc amb tomàquet, ceba, boniato i pèsols				
Fruita de temporada				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**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
 Aigua: 6-8 gots / dia
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA