

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 meló

| 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 | 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 sense meló | Fruita de temporada sense meló | Fruita de temporada sense meló | Fruita de temporada sense meló | 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 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 sense meló | logurt de sabors | Fruita de temporada sense meló | Fruita de temporada sense meló | Fruita de temporada sense meló |
| 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 meló | Fruita de temporada sense meló | Fruita de temporada sense meló | logurt natural ensucrat | Fruita de temporada sense meló |
| 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 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 sense meló | Fruita de temporada sense meló | logurt de sabors | Fruita de temporada sense meló | Fruita de temporada sense meló |
| Dilluns 30 | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
| Sopa de peix amb pistons | | | | |
| Estofat de porc amb tomàquet, ceba, boniato i pèsols | | | | |
| Fruita de temporada sense meló | | | | |

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