



ESCOLA EL CARLIT-DESEMBRE 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

Ovolacto-vegetariana

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**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

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de porros	Amanida completa (enciam, tomàquet, olives, formatge fresc i pastanaga)	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Hamburguesa vegetal amb amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Mongetes blanques estofades	Macarrons a la napolitana
	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTIU	FESTIU	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de verdures	Amanida completa (enciam, tomàquet, olives, formatge fresc i pastanaga)
		Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb patates fregides	Cigrons estofats vegans
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Crema de verdures	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 brou vegetal amb pistons
Espirals amb salsa de formatge	Croquetes d'espínacs amb amanida	Truita de patata i ceba amb enciam i col llombarda	Peix a la planxa amb salsa de poma i daus de patata	Hamburguesa vegetal 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 21	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de brou vegetal amb galets de nadal				
croquetes d'espínacs amb amanida				
Torrans				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres