

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# 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

Sense carn

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de porros	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
	Filet de bacallà al forn amb enciam i olives	Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Croquetes d'espínacs amb amanida	Macarrons a la napolitana i tonyina
	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
		Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de verdures	Amanida completa (enciam, tomàquet, olives, formatge fresc i pastanaga)
FESTIU	FESTIU	Trita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet	Peix fresc al forn amb patates fregides	Cigrons estofats <b>vegans</b>
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
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 <b>brou vegetal</b> amb pistons
Filet de bacallà amb salsa de samfaina	Croquetes d'espínacs amb amanida	Trita 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 <b>brou vegetal</b> amb galets de nadal				
Croquetes d'espínacs amb amanida				
Torrans				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

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