



# 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 gluten,  
lactosa ni  
porc

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

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	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Pasta sense gluten a la napolitana i tonyina
	Fruita de temporada	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, sense formatge fresc i pastanaga)
FESTIU	FESTIU	Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet	Peix fresc al forn 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
Pasta sense gluten 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 pasta sense gluten
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	Peix a la planxa 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
Dilluns 21	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de brou vegetal amb pasta sense gluten				
Carn d'olla (pilotetes sense gluten ni lactosa) amb cigrons i verdures				
Torrans sense gluten ni lactosa				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres