

Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT-GENER 2021

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 gluten o blat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Arròs amb tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Crema de verdures i patata sense crostons	Mongetes blanques estofades	Sopa de pollastre amb pistons sense gluten
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Llom de porc arrebossat sense gluten amb enciam sense blat de moro	Fideuà sense gluten 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	logurt de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Espaguetis integrals sense gluten a la carbonara	Crema de carbassa	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de carn amb galets sense gluten	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	Filet de lluç 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	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ensucrat	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Coliflor gratinada al forn	Sopa amb brou carn amb galets sense gluten	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat	Crema de carbassó
Llenties estofades amb arròs	Truita de tonyina i patata amb enciam sense blat de moro	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada
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