

Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**



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.

ESCOLA EL CARLIT-GENER 2021

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres 8 |
|---|---|--|---|---|
| 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 amb crostons | 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 | logurt de sabors | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| Dilluns 18 | Dimarts 19 | Dimecres 20 | Dijous 21 | Divendres 22 |
| Espaguetis integrals a la carbonara | Crema de carbassa | 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 | 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 | 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 i 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

**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