

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA CARLIT SENSE LLEGUMS-MARÇ 2021



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Verdura bullida: sense mongeta verda amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de verdures	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Pasta integral amb salsa de formatge
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro	Trita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Fricandó de vedella a la jardineria	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat, enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs amb tomàquet	Crema de verdures i patata amb crostons	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Sopa de carn amb pistons	Verdura amb patata
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives	Fideuà amb tires de calamar	Llom de porc amb salsa de poma i amanida	Peix fresc (salmó) amb salsa de formatge suau amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Pasta integral a la carbonara	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga sense mongeta verda)	Sopa de pollastre amb galets	Crema de carbassa	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Trita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Sopa amb brou pollastre amb galets	<b>JORNADA GASTRONÒMICA AMERICANA</b> Amanida completa	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat	Crema de carbassó amb formatges
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i col llombarda	Trita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Pa de sèsam amb hamburguesa de vedella i patates fregides	Peix fresc (bacallà) al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	<b>VACANCES</b>	



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



Aigua:  
6-8 gots / dia



Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA