

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT SENSE CARN-ABRIL 2021



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
VACANCES				
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	Arròs amb salsa de samfaina	Sopa vegetal amb fideus	Mongetes blanques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
VACANCES	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Lluç arrebossat amb enciam i col llombarda	Hamburguesa vegetal amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons integrals amb tomàquet i daus de tofu
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Llacets amb salsa de samfaina	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Peix fresc(salmó) al forn amb patates fregides
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de verdures de temporada	Mongetes blanques estofades amb verduretes	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Pasta integral amb salsa de formatge
Llenties estofades amb arròs	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro i daus de tofu	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Hamburguesa vegetal 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 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs amb tomàquet	Crema de verdures i patata amb crostons	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Sopa vegetal amb pistons	Verdura amb patata
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Fideuà amb tires de calamar	Hamburguesa vegetal i amanida	Peix fresc (salmó) amb salsa de formatge suau amb enciam i olives	Llenties estofades
Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA