

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT SENSE LLEGUMS-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 de pollastre amb fideus	Verdura: sense mongeta verda ni pèsols amb patata i amanida amb oli d'oliva	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	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons integrals a la bolonyesa
	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	Verdura: sense mongeta verda ni pèsols amb patata i amanida amb oli d'oliva	Verdura: sense mongeta verda ni pèsols amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs amb tomàquet, sense pèsols	Crema de pastanaga amb formatge
Hamburguesa vegetal sense llegums a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix a la planxa amb enciam i blat de moro	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
Verdura: sense mongeta verda ni pèsols amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro	Crema de verdures de temporada	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 tomàquet	Fricandó de vedella a la jardineria	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	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 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 de carn amb pistons	Verdura: sense mongeta verda ni pèsols amb patata i amanida amb oli d'oliva
Truita 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

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