

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EL CARLIT SENSE MADUIXES-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	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	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Macarrons integrals a la bolonyesa
	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes
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	Cuixetes de pollastre al forn 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: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro	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	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: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes	logurt	Fruita de temporada: sense maduixes
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	Llenties estofades
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: sense maduixes	logurt	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes	Fruita de temporada: sense maduixes

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