



# ESCOLA EL CARLIT-MAIG 2021

## Als nostres menús:

- \*La fruita és variada i de temporada.
- \*La verdura és de temporada.
- \*La pasta és de proximitat, i s'alterna integral.
- \*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

- \*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, i de sabors La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*La sal serà iodada.
- \*Utilitzem oli d'oliva verge

4

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Pasta integral a la carbonara	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, oli i daus de gall dindi)	Sopa de pollastre amb galets	Vichyssoise	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 ceba i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida de pasta (tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat	Amanida russa
Llenties estofades amb arròs	Truita de tonyina i patata amb carbassó arrebossat	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Amanida de llenties (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)	Mongeta verda amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassa i poma	Tabulé (amanida de cous cous)	
Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Arròs amb daus de gall dindi al curri	Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	<b>FESTIU</b>
Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, tonyina i ou dur)	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Amanida de llacets amb tomàquet, pastanaga, olives i formatge fresc
<b>FESTIU</b>	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons a la catalana	Peix fresc al forn amb patates fregides
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 31				
Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva				
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada)				
Fruita de temporada				

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