



ESCOLA EL CARLIT SENSE OU-JUNY 2021

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	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	Crema de verdures amb crostons
Llom arrebossat sense ou amb enciam i pastanaga	Fricandó de vedella a la jardinera	Peix a la planxa amb enciam i col llombarda	Contraeix de pollastre al forn amb enciam i olives	Filet de lluç al forn amb samfaina i daus de patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Arròs amb tomàquet	Vichyssoise	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Sopa de carn amb pasta sense ou	Amanida de cigrons (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Pasta sense ou: Fideuà amb tires de calamar	Gall dindi a la planxa amb amanida	Peix fresc amb salsa de formatge suau amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Gelat sense ou	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
Pasta sense ou a la carbonara: sense ou	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, olives i daus de formatge fresc)	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Crema de carbassa	Amanida russa: sense ou ni maionesa
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix a la planxa amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dilluns				



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**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