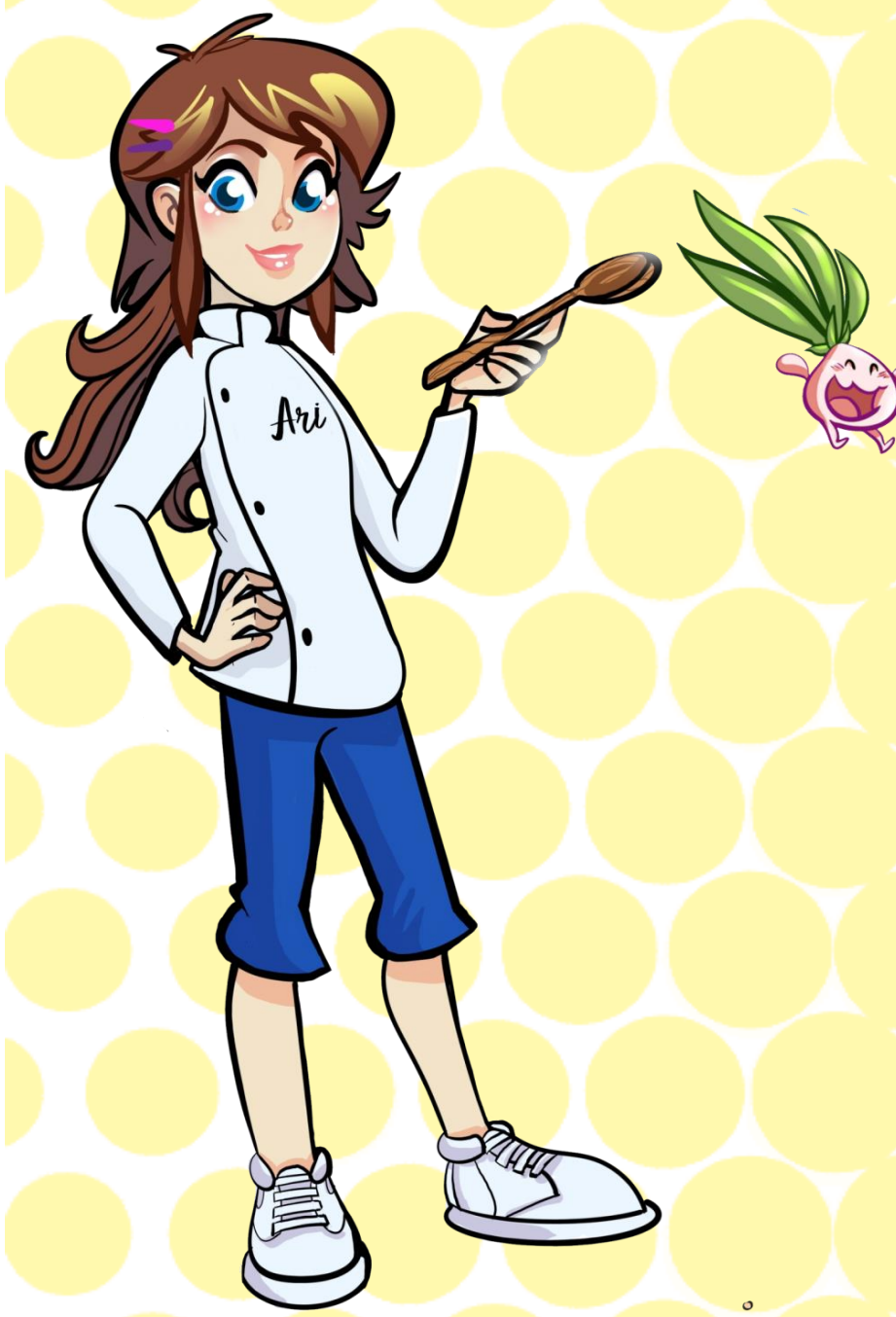


ESCOLA EL CARLIT SENSE PINYA-SETEMBRE 2021

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Macarrons amb tomàquet i 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
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga	Fricandó de vedella a la jardinera	Truita de patata i espinacs 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: sense pinya	Fruita de temporada: sense pinya	Fruita de temporada: sense pinya	logurt	Fruita de temporada: sense pinya
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 pistons	Amanida de cigrons (tomàquet a daus, pastanaga ratllada, olives i blat de moro)
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Fideuà amb tires de calamar	Hamburguesa vegetal 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: sense pinya	Gelat: sense pinya	Fruita de temporada: sense pinya	Fruita de temporada: sense pinya	Fruita de temporada: sense pinya
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
Pasta integral a la carbonara	Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, olives i daus de formatge fresc)	Sopa de pollastre amb galets	Crema de carbassa	Amanida russa
Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga i carbassó
Fruita de temporada: sense pinya	Fruita de temporada: sense pinya	Fruita de temporada: sense pinya	logurt	Fruita de temporada: sense pinya
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