

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



**Als nostres menús:**

- \*La fruita és variada i de temporada.
- \*La verdura és de temporada.
- \*La pasta, l'arròs i els llegums són ecològics.
- \*La pasta i l'arròs s'alternen integrals.
- \*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.



- \*El peix serà fresc 1 cop al mes..
- \*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- \*Utilitzem oli d'oliva per amanir.
- \*La sal és iodada



# ESCOLA CARLIT GENER 2022

	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
7	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Espaguetis a la napolitana	Mongetes blanques estofades
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell	LLuç al forn amb enciam i tomàquet	Nuggets vegetals amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
8	Bròquil amb patates i beixamel amb formatge ratllat	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Sopa amb brou de pollastre i galets	Crema de carbassa i porro
	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Llenties guisades amb verdures i comí	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
1	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Mongetes blanques estofades
	Estofat de porc amb verdures	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Cous cous saltejat amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell				
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa				
	Fruita de temporada				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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



Algua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA