



# ESCOLA CARLIT FEBRER 2022

## 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



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
2		Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri
		Estofat de gall dindi al curry amb verdures i daus de patata	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
3	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
	Llenties ecològiques amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
4	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Crema de carbassó	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Croquetes d'espinacs amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous Gras 24	Divendres 25
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Crema de carbassa i poma	Llenties guisades amb verdures i curri	Sopa de carn amb galets
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Coca	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	<b>FESTIU</b>				

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



Aigua:  
6-8 gots / dia



Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana