



# ESCOLA EL CARLIT MARÇ 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
1		Crema de verdures amb crostonets	Arros saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Llenties estofades	Mongeta tendra bullida amb patata
		Cigrons saltats amb tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
2	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de pastanaga amb crostons	Espaguets a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Estofat de vedella amb verduretes i pebre vermell	Mongetes blanques estofades	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
3	Bròquil bullit amb patata	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
	Llom porc amb salsa de formatge i 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 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24 Jornada	Divendres 25
4	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 verduretes	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat 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 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 JORNADA ITALIANA	Divendres
5	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri	Crema de carbassó	<b>Canelons gratinats amb beixamel</b>	
	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Arròs saltat amb verdures i daus de pollastre	<b>Pizza de verdures</b>	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Flam casolà</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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia