



ESCOLA EL CARLIT ABRIL 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	Dimecres	Dijous	Divendres 1	
2					Sopa amb brou vegetal i galets Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8	
3	Crema de verdures amb crostons Llenties ecològiques amb arròs, verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata	
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	
SETMANA SANTA						
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi	
4	SETMANA SANTA		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Paella d'arròs amb carn magra Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magra Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Filet de peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lletres amb brou de pollastre Librets de llom arrebossats amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29	
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell Filet de salmó amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga iogurt natural	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com
planifiquem
el teu dinar?

Verdures crues/cuïtes: a cada àpat
 Carn blanca: 1-2 cops / setmana

Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
 Carn vermella: 0-1 cop / setmana

Llegums: >6 cops / setmana
 Peixos: 1 cops / setmana

Ous: 1 cops / setmana
 Làctics: 1 cop / setmana

Oli d'oliva: a cada àpat
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

Aigua: 6-8 gots / dia

ARCASA