



# ESCOLA CARLIT SETEMBRE 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 2 cops 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 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Crema de carbassó
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Croquetes d'espinacs amb amanida	Paella d'arròs amb carn magra
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
5	Espirals amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Arròs integral saltat amb verdures i tires de gall dindi	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
6	Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina)	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
7	Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
	Pollastre al forn amb ceba i poma	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pizza amb gall dindi i formatge	Filet de peix fresc al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns				

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  
 Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

ARCASA