



**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



# ESCOLA CARLIT DESEMBRE 2022

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons	Crema de pastanaga i porro
				Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
				Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i galets		Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives		<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	<b>FESTIU</b>	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet	<b>FESTIU</b>	
	Fruita de temporada		Fruita de temporada		
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa amb brou vegetal i pistons	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
3	Mongeta verda saltada amb ceba i pernil	Crema de verdures i llegums	<b>Sopa amb brou de nadal i pilotetes</b>		
	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	<b>Pollastre rostit a la catalana</b>		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Turró</b>		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*

Com  
planifiquem el  
teu dinar?



**Verdures  
crues/cuïtes:**  
a cada àpat



**Cereals, pasta,  
arròs:**  
a cada àpat



**Llegums:**  
1-3 cops / setmana



**Ous:**  
1-2 cops / setmana



**Oli d'oliva :**  
a cada àpat



**Aigua:**  
6-8 gots / dia



**Carn blanca:**  
1-3 cops / setmana



**Carn vermella:**  
1 cop / setmana



**Peixos:**  
1-2 cops / setmana



**Làctics:**  
1 cop / setmana



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana