



ESCOLA EL CARLIT ABRIL 2023

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.

8 SETMANA SANTA

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
SETMANA SANTA					
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
8		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de pastanaga i porro	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal i pistons
		Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Paella d'arròs amb pollastre	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21 Sant Jordi
1	Crema de pastanaga	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Mongetes blanques estofades	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Sopa de lletres amb brou de pollastre
	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Librets de llom arrebossats amb enciam i cogombre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Coca de Sant Jordi
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
2	Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa	Llenties estofades	Sopa amb brou de carn i galets
	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)	Estofat de gall dindi amb verdures	Arròs a la marinera amb tires de calamar	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de porc amb verdures i patata
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

- *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

Com
planifiquem el
teu dinar?

Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat

Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat

Llegums:
>6 cops / setmana

Ous:
1 cops / setmana

Oli d'oliva :
a cada àpat

Aigua:
6-8 gots / dia

Carn blanca:
1-2 cops / setmana

Carn vermella:
0-1 cop / setmana

Peixos:
1 cops / setmana

Làctics:
1 cop / setmana

Fruita fresca:
4-5 cops per setmana