

Fem xèixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola
Octavio Paz
Setembre 2019

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada i de temporada.
- ✓ La verdura és de temporada.
- ✓ La pasta és ecològica.
- ✓ L'arròs és del Delta de l'Ebre.
- ✓ Les llegums són ecològiques.
- ✓ **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El pa és integral els dimarts i dijous.
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Els peixos seràn sense espines (lluç, bacallà i salmó).
- ✓ Utilitzem sal iodada
- ✓ Els iogurts són naturals sense sucre, La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Utilitzem oli d'oliva verge extra per amanir i cuinar.

DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
		LA DIADA	Macarrons amb tomàquet, alfàbrega i formatge	Crema de carbassó
			Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro
			logurt	Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espirals amb crema de formatge	Arròs a la milanesa amb tomàquet i pèsols	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Crema de carbassa i pastanaga	Sopa amb brou carn amb galets
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa amb enciam i blat de moro	Llenties estofades amb arròs	Filet de salmó amb samfaina i daus de patata
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita del temps tallada	Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Amanida d'arròs amb pastanaga, pernil cuit, blat de moro i olives	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de xampinyons amb crostons	Sopa amb brou de pollastre amb pistons	Mongetes blanques estofades amb quinoa
Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre	Fideuà amb tires de calamar	Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet i patata	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Contracuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita de temporada	Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 30	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata amb tonyina i olives				
Estofat de porc amb ceba, pastanaga, carbassó i pèsols				
Fruita de temporada				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

ARCASA

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

