



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 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.



Sense carn

ESCOLA OCTAVIO PAZ-NOVEMBRE 2019

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				FESTIU
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
	Llacets amb salsa de samfaina	Arròs a la milanesa amb tomàquet, pèsols	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de xampinyons
FESTIU	Peix arrebossat amb enciam i tomàquet	Filet de salmó a la planxa amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i col llombarda	Lluç al forn amb patates al forn
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa de pollastre amb pistons	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Llenties estofades amb verdures	Espirals amb salsa de formatge	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Peix al forn amb enciam i olives	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Filet de bacallà amb salsa de samfaina	Truita francesa amb amanida
logurt natural amb sucre morè	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Arròs amb tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Crema de verdures i patata amb crostons	Mongetes blanques estofades	Sopa de peix amb pistons
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Fideuà amb tires de calamar	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Filet de lluç al forn amb llimona amb enciam i olives
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Crema de carbassa	Espaguetis a la carbonara (sense pernil)	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa amb brou vegetal amb galets	Cigrons saltats amb tomàquet
Truita francesa amb patates al forn	Hamburguesa vegetal amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Filet de bacallà amb all i julibert, enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural amb sucre morè	Fruita de temporada

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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA