

Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

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-GENER 2020

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
		Espirals amb salsa de formatge	Llenties estofades amb verdures	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
FESTIU	FESTIU	Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet	Truita de patata i espinacs amb enciam i col llombarda	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
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 patates xips
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
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
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida completa (enciam, tomàquet, olives, tonyina i pastanaga)	Sopa amb brou vegetal amb galets	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat	Crema de carbassó
Llenties estofades amb arròs	Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga	LLuç arrebossat amb enciam i tomàquet	Truita francesa amb ceba, poma i patates xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

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