

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-MARÇ 2020

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Espirals a la carbonara (sense pernil)	Mongeta tendra saltada sense pernil	Sopa minestrone (brou vegetal)	Cigrons estofats	Arròs amb tomàquet
Peix a la planxa amb verdures	Truita francesa amb daus de patata	Filet de lluç arrebossat amb amanida	Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida	Truita de patata i carbassó amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural amb sucre morè	Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Espinacs a la catalana amb patata	Crema de verdures	Penne amb tomàquet i formatge ratllat	Arròs amb carxofes i pèsols
Cigrons estofats (sense carn)	Croquetes d'espinacs amb amanida	Lluç al forn amb patates i tomàquet	Truita d'espinacs i patata amb amanida	Hamburguesa vegetal a la planxa amb salsa de poma
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Arròs pilaf	Crema de pèsols	Bròquil bullit amb patata	Patatas estofadas	Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada i formatge fresc)
Truita francesa amb amanida	Hamburguesa vegetal amb patates xips	Bacallà a la planxa amb amanida	Truita francesa a la jardinera	Fideuà amb verdures i daus de tofu
Fruita de temporada	logurt natural amb sucre morè	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Escudella (sense carn)	Llenties estofades	Crema de carbassa i patata amb crostons	Rigatoni amb salsa gorgonzola	Arròs a la marinera
Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida	Empanada de tonyina	Truita francesa amb amanida	Filet de lluç amb all i julibert i amanida	Truita francesa amb amanida
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals a la carbonara (sense pernil)	Mongeta tendra saltada sense pernil			
Peix a la planxa amb verdures	Truita francesa amb daus de patata			
Fruita de temporada	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