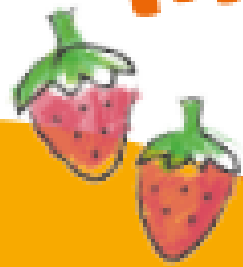


Fem triar el teu

ESPAI MIGDIA



Escola
Josep M^a de
Sagarra
Casal Juny 2020

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat/ecològica
- ✓ La verdura és de temporada, proximitat/ecològica: Bròquil, Col, Coliflor, carbassó, porro carbassa
- ✓ Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- ✓ L'arròs i la pasta són integrals cada 2/setmanes
- ✓ **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El pa és integral els dimarts i els dijous
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte **d'acció social**).
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre **són lliures d'al·lèrgens i procedeixen** de granxes catalanes.
- ✓ **Utilitzem oli d'oliva per amanir.**

DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina	Mongeta tendra bullida amb patata	Cigrons saltats	Fideus a la cassola
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga	Estofat de porc amb ceba, pebrot vermell, tomàquet i patata	Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de tomàquet	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i olives	Calamars a la romana amb amanida
Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada

DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives	Arròs saltejat amb daus de salsitxa			
Pollastre a la poma amb patates chips	Croquetes de bacallà amb amanida			
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

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