

Fem triar el teu ESPAI MIGDIA



Casal Octavio
Paz
Juliol 2020

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat
- ✓ La verdura és de temporada i proximitat
- ✓ **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Les carns de porc, vedella i pollastre són lliures d'al·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ **Utilitzem oli d'oliva per amanir.**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Macarrons a la bolonyesa	Bròquil bullit amb patata i oli	Amanida de lleties amb pastanaga i tomàquet
		Filet de bacallà amb samfaina	Botifarra a la graella amb enciam	Pernillets de pollastre amb patates forneres
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	iogurt de sabors
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Mongetes tendres amb patates saltejades amb olives	Amanida de pasta amb formatge y tomàquet	Paella de verdures	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina	Espaguetis amb salsa de tomàquet i alfàbrega
Fideus a la cassola	Calamars a la romana amb patates caliu	Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i poma	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet y berenjenas	Gall dindi a la planxa amb patates al forn
Fruita de temporada	Iogurt sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita de temporada	Natillas
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons a la carbonara	Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga ratllada i tonyina)	Mongeta tendra bullida amb patata	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur	Crema freda de carabassa i formatge fresc
Filet de salmó a la planxa amb amanida d'enciam i tomaquet	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra de porc amb mongetes	Estofat de vedella amb patates	Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Natillas xocolate
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur	Espirals amb bolonyesa vegetal	Cigrons estofados con verduras al curry	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives)	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Cuixetes de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre	Llonza de porc a la planxa amb patates paja	Hamburguesa de vedella planxa amb patates fregides	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada	Iogurt natural	Iogurt sabors	Fruita de temporada	Natillas
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina	Mongeta tendra bullida amb patata	Salpicó de tonyina	Amanida de mongetes amb tonyina i ou dur	Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat
pinxo moruno amb ceba, pebrot vermell, tomàquet i patata	Hamburguesa de vedella planxa amb formatge i patates forn	Estofat de gall dindi amb ceba, tomàquet, pastanaga i pèsols	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt de sabors	Fruita de temporada	Natillas xocolate

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:
2 cop / setmana

Oli d'oliva:
a cada àpat

Fruita fresca:
3 cops per setmana

Aigua:
6-8 gots / dia