

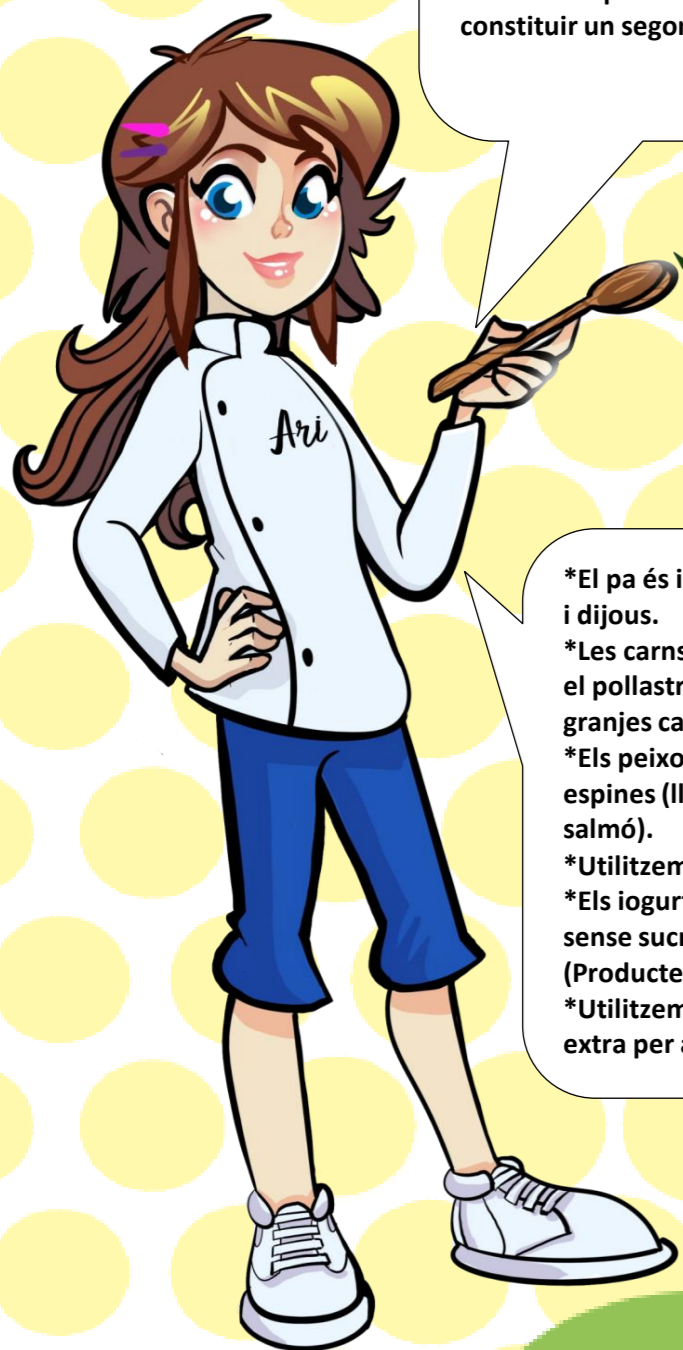
Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA OCTAVIO PAZ-GENER 2021

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

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**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
 Aigua:
6-8 gots / dia
 Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Macarrons amb tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Crema de bròquil	Arròs amb salsa de xampinyons i formatge ratllat	Mongetes blanques estofades
Croquetes d'espínacs amb enciam i olives	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Truita de patata i espínacs amb enciam i tomàquet	Filet de lluç al forn amb llimona amb patates xips	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Crema de carbassa	Espaguetis a la carbonara sense carn	Sopa de verdures amb galets	Cigrons saltats amb tomàquet
Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita a la francesa amb patates al forn	Hamburguesa vegetal amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Crestes de tonyina amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural amb sucre morè	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Amanida completa (enciam, tomàquet, olives, tonyina i pastanaga)	Sopa de verdures amb galets	Espinacs bullits amb patata i amanides 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 amb enciam i pastanaga	LLuç arrebossat amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa i patates xips
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

ARCASA