

ESCOLA OCTAVIO PAZ GENER 2022

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 amanyir i cuinar.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

~~Att. Mr. [unclear]~~

**Com
planifiquem
el teu dinar?**

Dilluns 10		Dimarts 11		Dimecres 12		Dijous 13		Divendres 14	
Arròs integral amb sofregit de tomàquet		Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)		Coliflor amb patata		Mongetes blanques estofades		Espaguetis a la napolitana	
7 Truita francesa amb enciam i cogombre		Pollastre al forn amb ceba i poma		Estofat de vedella amb verdures i pebre vermell		Nuggets vegetals al forn amb enciam i olives		Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		logurt natural	
Dilluns 17		Dimarts 18		Dimecres 19		Dijous 20		Divendres 21	
Bròquil amb patates i beixamel amb formatge ratllat		Macarrons ecològics amb salsa de pastanaga		Mongeta tendra saltada amb patata i pernil		Sopa amb brou de pollastre i galets		Crema de carbassa i porro	
8 Llom porc amb salsa de formatge i enciam i tiges d'espàrrec		Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro		Llenties guisades amb verdures i comí		Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives		Paella d'arròs amb pollastre	
Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 24		Dimarts 25		Dimecres 26		Dijous 27		Divendres 28	
Mongeta tendra bullida amb patata		Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives		Crema de verdures		Sopa amb brou de carn i galets		Mongetes blanques guisades amb verdures	
1 Estofat de porc amb verdures		Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre		Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)		Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro		Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada	
Fruita de temporada		logurt natural		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 31		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
Cous cous saltejat amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell									
2 Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa									
Fruita de temporada									
Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
5									



**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



 **Peixos:**
1-2 cops /setmana



Dus:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva :
a cada à pet



 **Fruita fresca:**
4-5 cops per setmana

Aigua:
6-8 gots / dia



ARCASA