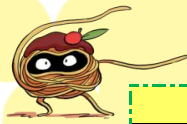


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA OCTAVIO PAZ JUNY 2022

Als nostres menús:

*La fruita és variada, de temporada i proximitat.
*Els llegums i la pasta són de producció ecològica 1 cop al mes.
*El peix (lluç, salmó o bacallà) és fresc 1 cop al trimestre



*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
*Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
*Utilitzem oli d'oliva per amanir.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	Cigrons estofats
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs salsa de samfaina	Verdura amb patata
	Amanida de lleties o Lleties estofades	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Seitons al forn amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Croquetes d'espinacs amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb galets	Macarrons amb tomàquet		
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Llom arrebossat amb amanida		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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