

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)

- *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.

ESCOLA OCTAVIO PAZ MAIG 2023

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
	Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
3	FESTIU	Seitons al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de carbassa	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Espaguetis al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celíac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs amb salsa de samfaina
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Gaspatxo de síndria	Espinacs bullits amb patata	Amanida d'arròs	Hummus de cigrons	Carxofes saltades amb pernil
Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives		
Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades amb botifarra		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA