

# Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola Edumar  
Setembre 2019

## Als nostres menús..

- ✓ La verdura és variada, de temporada i preferentment de proximitat i ecològiques.
- ✓ La fruita és de temporada i de proximitat, majoritàriament.
- ✓ La pasta i les llegums són de proximitat i ecològiques.
- ✓ L'arròs és del Delta de l'Ebre.
- ✓ El peix és fresc 2 cops al mes.
- ✓ \*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El pa serà preferentment integral.
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre **són lliures d'al·lèrgens** i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Els iogurts són naturals sense sucre, **de La Fageda. (Producte d'acció social).**
- ✓ **Utilitzem oli d'oliva** verge extra per amanir i cuinar.
- ✓ Utilitzem oli de girasol alt en vitamina E per fregir.
- ✓ La sal és iodada.

Sense fruits secs

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

| DILLUNS 09                                                                                                                 | DIMARTS 10                                                                                                                                    | DIMECRES 11                                                                                                             | DIJOUS 12                                                                                                                                 | DIVENDRES 13                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                                                                                               | <b>LA DIADA</b>                                                                                                         | Macarrons amb tomàquet, alfàbrega i formatge<br>Pollastre arrebossat sense fruits secs amb enciam i pastanaga<br>Gelats sense fruits secs | Crema de carbassó<br>Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada           |
| DILLUNS 16                                                                                                                 | DIMARTS 17                                                                                                                                    | DIMECRES 18                                                                                                             | DIJOUS 19                                                                                                                                 | DIVENDRES 20                                                                                            |
| Arròs a la milanesa amb tomàquet i pèsols<br>Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives<br>Fruita de temporada | Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva<br>Cuixetes de pollastre al forn amb llimona amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | Sopa amb brou carn amb galets<br>Truita de patata i espinacs amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada           | Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva<br>Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet<br>logurt natural                       | Crema de carbassa i pastanaga<br>Lentilles estofades amb arròs<br>Fruita de temporada                   |
| DILLUNS 23                                                                                                                 | DIMARTS 24                                                                                                                                    | DIMECRES 25                                                                                                             | DIJOUS 26                                                                                                                                 | DIVENDRES 27                                                                                            |
| Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva<br>Fideuà amb tires de calamar<br>Fruita de temporada                | Amanida d'arròs amb pastanaga, pernil cuit, blat de moro i olives<br>Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada | Crema de xampinyons sense crostons<br>Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet i patata<br>Fruita de temporada | Mongetes blanques estofades amb quinoa<br>Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec<br>logurt natural           | Sopa amb brou de pollastre amb pistons<br>Peix fresc al forn amb enciam i olives<br>Fruita de temporada |
| DILLUNS 30                                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                               |
| Amanida de patata amb tonyina i olives<br>Estofat de porc amb ceba, pastanaga, carbassó i pèsols<br>Fruita de temporada    |                                                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                         |
| DILLUNS                                                                                                                    | DIMARTS                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                               |

ARCASA





