

# 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 gluten


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

## LA DIADA

DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
			Pasta sense gluten amb tomàquet, alfàbrega i formatge	Crema de carbassó
			Croquetes sense gluten amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro
			Gelat sense gluten	Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs a la milanesa amb tomàquet i pèsols	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Sopa amb brou carn amb pasta sense gluten	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Crema de carbassa i pastanaga
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb llimona amb enciam i pastanaga	Truita de patata i espinacs amb enciam i blat de moro	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida d'arròs amb pastanaga, pernil cuit, blat de moro i olives	Crema de xampinyons amb crostons sense gluten	Mongetes blanques estofades amb quinoa	Sopa amb brou de pollastre amb pasta sense gluten
Pasta sense gluten amb tires de calamar	Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre	Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet i patata	Contracuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Peix fresc al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 30	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida de patata amb tonyina i olives				
Estofat de porc amb ceba, pastanaga, carbassó i pèsols				
Fruita de temporada				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

ARCASA





