

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 lactosa
ni proteïna llet
de vaca

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
		LA DIADA	Macarrons amb tomàquet, alfàbrega sense formatge Pollastre arrebossat pel cuiner amb enciam i pastanaga Gelat sense lactosa ni plvc	Crema de carbassó Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs a la milanesa amb tomàquet i pèsols Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva Cuixetes de pollastre al forn amb llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa amb brou carn amb galets Truita de patata i espinacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet logurt de soja	Crema de carbassa i pastanaga Lenties estofades amb arròs Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Fideuà amb tires de calamar Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb pastanaga, pernil cuit sense lactosa ni plvc , blat de moro i olives Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de xampinyons sense crostons Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet i patata Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb quinoa Contracuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec logurt de soja	Sopa amb brou de pollastre amb pistons Peix fresc al forn amb enciam i olives 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

