

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EDUMAR-OCTUBRE 2020

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. la pasta serà integral cada 2 setmanes.
- *L'arròs és del Delta de l'Ebre i serà integral cada 2 setmanes.
- *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 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 oleic per fregir.

Menú especial

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Coliflor bullida	Espinacs bullits
			Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
			No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 08	Divendres 09
Bledes bullides	Crema de verdures sense patata	Bròquil bullit	Arròs integral amb salsa de verdures	Mongeta verda bullida
Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Peix a la planxa amb amanida	Llom de porc a la planxa amb amanida	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i olives
No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Crema de verdures sense patata	Espaguetis integrals amb salsa de samfaina i formatge ratllat	Crema de verdures sense patata	Espinacs bullits	Mongeta verda bullida
Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb ceba, pastanaga i carbassó	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Pollastre a la planxa amb amanida
No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema de carbassó sense patata	Bròquil bullit	Espinacs bullits	Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat	Crema de verdures sense patata
Pollastre a la planxa amb amanida	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma
No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Crema de verdures sense patata	Arròs rossejat	Mongeta tendra bullida	Bledes bullides	Crema de carbassa
Ous gratinats amb enciam i cogombre	Filet de salmó al forn amb enciam i olives	Llom de porc a la planxa amb amanida	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres

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