

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.

No peix

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Llenties estofades amb quinoa	Sopa minestrone amb brou vegetal amb pistons
			Pollastre arrebossat amb enciam i olives	Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet
			Fruita de temporada	logurt natural sense sucre
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 08	Divendres 09
Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Crema de verdures	Sopa de brou de verdures amb fideus integrals	Arròs integral amb salsa de verdures	Mongetes blanques estofades
Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Fideuà amb verdures i daus de pollastre	Llom de porc a la planxa amb cigrons saltats	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i olives
logurt natural sense sucre	Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Crema de llegums	Espaguetis integrals amb salsa de samfaina i formatge ratllat	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Sopa de carn amb maravella	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb ceba, pastanaga i carbassó	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Pasta amb farina de cigrons amb tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita del temps tallada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema de carbassó	Sopa amb brou pollastre amb pistons integrals	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat	Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat
Llenties estofades amb arròs	Truita d'espinacs i patata amb enciam i blat de moro	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Sopa de brou vegetal amb llàgrimes	Arròs rossejat	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Espirals integrals amb salsa se samfaina i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato
Ous gratinats amb enciam i cogombre	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i olives	Cigrons estofats	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec
Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre

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