



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.

Ovolacto-vegetariana

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Llenties estofades amb quinoa	Sopa minestrone amb brou vegetal amb pistons
			Croquetes d'espínacs 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 vegetal amb fideus integrals	Amanida variada amb formatge fresc	Mongetes blanques estofades veganes
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Fideuà amb verdures i cigrons	Hamburguesa vegetal a la planxa amb cigrons saltats	Arròs integral amb salsa de verdures	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	Crema de verdures i llegums	Sopa de brou vegetal amb maravella	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	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 vegetal amb pistons integrals	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida variada amb formatge fresc	Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat
Llenties estofades veganes amb arròs	Truita d'espínacs i patata amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga	Arròs amb salsa de tomàquet i formatge ratllat	Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga
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 de samfaina i formatge ratllat	Crema de carbassa i moniato
Ous gratinats amb enciam i cogombre	Truita de carbassó i patata amb tomàquet fresc	Cigrons estofats vegans	Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb enciam i tiges d'espàrrrec
Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre