



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.

Sense carn

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	Filet de lluç al forn 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 peix amb fideus integrals	Arròs integral amb salsa de verdures	Mongetes blanques estofades veganes
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Fideuà amb tires de calamar	Hamburguesa vegetal a la planxa amb cigrons saltats	Filet de peix fresc al forn amb llimona 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 brou vegetal amb maravella	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
Filet de bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro	Salmó al forn 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 vegetal 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 veganes amb arròs	Truita d'espínacs i patata amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	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 peix 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	Filet de salmó al forn amb enciam i olives	Cigrons estofats vegans	Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn 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