



# 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 Làctics

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

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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia

ARCASA