



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 sucre afegit

| 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 |
| Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro | Fideuà amb tires de calamar | Hamburguesa de vedella 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 carn amb maravella | Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva |
| 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 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'espínacs i patata amb enciam i blat de moro | Salsitxes 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 |
| 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 | Cuixetes de pollastre al forn 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