



# ESCOLA EDUMAR-NOVEMBRE 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

## Menú especial



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

Com  
planifiquem  
el teu  
dinar?

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
<b>FESTIU</b>	Espinacs bullits amanits amb oli d'oliva	Crema de verdures sense patata	Bròquil bullit	Arròs tres delícies
	Truita francesa amb enciam i col llombarda	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	Llom de porc a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de lluç amb salsa de samfaina
	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de verdures de temporada sense patata	Coliflor bullida	Arròs integral amb tomàquet	Bledes bullides i amanides amb oli d'oliva	Crema de verdures sense patata
Peix a la planxa amb amanida	Truita francesa amb amanida	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Llom de porc a la planxa amb enciam i blat de moro	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espaguetis integrals amb salsa de samfaina i formatge ratllat	Espinacs bullits	Crema de verdures sense patata	Mongeta tendra bullida	Coliflor bullida
Llom de porc a la planxa amb amanida	Filet de lluç al forn amb salsa de verdures	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Pit de pollastre a la planxa amb amanida
No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de verdures sense patata	Mongeta tendra bullida i amanida amb oli d'oliva	Arròs integral amb xampinyons saltats i formatge ratllat	Bledes bullides	Crema de verdures sense patata
Truita francesa amb enciam i blat de moro	Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma
No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres	No pa ni postres
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Coliflor bullida				
Filet de bacallà al forn amb enciam i olives				
No pa ni postres				



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