



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

Sense carn

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
FESTIU	Espinacs bullits amb patata i amanís amb oli d'oliva	Cigrons estofats	Sopa de brou vegetal amb pistons	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro
	Truita francesa amb enciam i col llombarda	Peix al forn amb enciam i olives	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de lluç amb salsa de samfaina
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de verdures de temporada	Mongetes blanques estofades sense carn	Arròs integral amb tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb galets petits
Fideuà amb tires de calamar	Ous gratinats al forn amb beixamel sense pernil	Peix al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons amb sofregit de tomàquet i gratinats	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espaguetis integrals amb salsa de samfaina i formatge ratllat	Sopa de brou vegetal amb maravella	Crema de verdures de temporada	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Coliflor gratinada al forn
Daus de peix amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Filet de lluç al forn amb salsa de verdures i cigrons saltats al curri	Truita de patata i espinacs amb enciam i tomàquet	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Lenties estofades amb arròs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa amb brou vegetal amb pistons	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs integral amb xampinyons saltats i formatge ratllat	Crema de lenties amb verdures	Crema de verdures de temporada
Truita de tonyina i patata amb enciam i blat de moro	Cigrons amb tomàquet	Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Peix al forn amb ceba i poma
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb maravella				
Filet de bacallà al forn amb enciam i olives				
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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana