



# 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 fruits secs ni prèsec

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
<b>FESTIU</b>	Espinacs bullits amb patata i amanis amb oli d'oliva	Cigrons estofats	Sopa de pollastre amb pistons	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro
	Truita francesa amb enciam i col llombarda	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	<b>Hamburguesa de vedella</b> a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Filet de lluç amb salsa de samfaina
	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	logurt natural
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de verdures de temporada	Mongetes blanques estofades	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 i daus de pernil	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Llom de porc arrebossat amb enciam i blat de moro	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	logurt natural	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Espaguetis integrals amb salsa de samfaina i formatge ratllat	Sopa de carn amb maravella	Crema de verdures de temporada	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Coliflor gratinada al forn
Mandonguilles de vedella 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	Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	logurt natural	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Sopa amb brou pollastre amb pistons	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs integral amb xampinyons saltats i formatge ratllat	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	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	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre rostida al forn amb ceba i poma
Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	logurt natural	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>	Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb maravella				
Filet de bacallà al forn amb enciam i olives				
Fruita de temporada <b>sense prèsec</b>				

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