



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 kiwi

| Dilluns 2 | Dimarts 3 | Dimecres 4 | Dijous 5 | Divendres 6 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| FESTIU | 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 | Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec | Filet de lluç amb salsa de samfaina |
| | Fruita de temporada sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi | 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 sense kiwi | logurt natural | Fruita de temporada sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi |
| 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 sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi | logurt natural | Fruita de temporada sense kiwi |
| 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 sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi | logurt natural | Fruita de temporada sense kiwi | Fruita de temporada sense kiwi |
| Dilluns 30 | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
| Sopa de peix amb maravella | | | | |
| Filet de bacallà al forn amb enciam i olives | | | | |
| Fruita de temporada sense kiwi | | | | |

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