



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 ou

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 pasta sense ou	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro
	Peix a la planxa amb enciam i col llombarda	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella 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	Arròs integral amb tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Sopa de peix amb pasta sense ou
Pasta sense ou amb tires de calamar	Peix al forn amb beixamel i daus de pernil	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Llom de porc arrebossat sense ou amb enciam i blat de moro	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
Psta sense ou amb salsa de samfaina i sense formatge ratllat	Sopa de carn amb pasta sense ou	Crema de verdures de temporada	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Coliflor gratinada al forn sense formatge
Mandonguilles de vedella sense ou amb tomàquet, pastanaga i carbassó	Filet de lluç al forn amb salsa de verdures i cigrons saltats al curri	Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Llenties 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 pollastre amb pasta sense ou	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs integral amb xampinyons saltats i sense formatge ratllat	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de verdures de temporada
Peix a la planxa 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	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa de peix amb pasta sense ou				
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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia