



# 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 proteïna de la llet sense lactosa

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	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	Fruita de temporada
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 sense llet 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	Fruita de temporada	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 sense 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 sense formatge
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	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
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 sense 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	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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