



ESCOLA EDUMAR-GENER 2021

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

Ovolactovegetariana

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

Dilluns 11

Dimarts 12

Dimecres 13

Dijous 14

Divendres 15

Macarrons amb tomàquet

Crema de verdures de temporada

Arròs integral a la cubana amb tomàquet i ou dur

Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva

Sopa de verdures amb galets petits

Croquetes d'espínacs amb enciam, remolatxa i pebrot vermell

Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet

Cigrons saltats amb tomàquet i alfàbrega

Truita a la francesa amb enciam i olives

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Dilluns 18

Dimarts 19

Dimecres 20

Dijous 21

Divendres 22

Coliflor gratinada al forn

Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)

Crema de verdures de temporada

Sopa de verdures amb maravella

Mongeta tendra bullida amb patata

Pasta integral al wok amb verdures i tofu saltat

Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre

Truita de patata i espínacs amb enciam i tomàquet

Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga

Lenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Dilluns 25

Dimarts 26

Dimecres 27

Dijous 28

Divendres 29

Sopa amb brou vegetal amb pistons

Minestra de verdures amb patata

Arròs integral amb salsa de samfaina

Crema de verdures de temporada

Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva

Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet

Mongetes estofades amb verduretes

Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Hamburguesa vegetal amb verduretes

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



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

ARCASA