



# 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

Menú especial

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Bròquil bullit sense patata	Crema de verdures sense patata	Arròs integral a la cubana amb tomàquet i ou dur	Bledes bullides sense patata	Crema de verdures sense patata
Peix al forn amb amanida	Truita francesa amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Llom de porc a la planxa amb amanida	Filet de peix fresc al forn amb llimona amb enciam i olives
Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Crema de verdures sense patata	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga i mongeta verda)	Crema de verdures sense patata	Coliflor bullida	Mongeta tendra bullida sense patata
Pollastre a la planxa amb amanida	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i tomàquet	Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Peix a la planxa amb amanida
Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Crema de verdures sense patata	Minestra de verdures sense patata	Arròs integral amb salsa de samfaina	Crema de verdures sense patata	Bròquil bullit sense patata
LLuç al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre a la planxa amb amanida	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Gall dindi estofat amb verdures
Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres	Sense pa ni postres
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

**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