

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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

Sense cacahuets ni albergínies

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

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 carn amb galets petits
Peix arrebossat amb enciam, remolatxa i pebrot vermell	Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb tomàquet i alfàbrega	Filet de peix fresc al forn amb llimona 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 sense albergínia	Sopa de peix amb maravella	Mongeta tendra bullida amb patata
Pasta integral al wok amb verdures sense albergínia i pollastre saltat	Salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i espinacs amb enciam i tomàquet	Llom de porc arrebossat amb enciam i pastanaga	Llenties 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 sense albergínia	Crema de verdures de temporada	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva
LLuç al forn amb enciam i tomàquet	Mongetes estofades amb verdures	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Gall dindi estofat amb verdures sense albergínia
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

ARCASA