



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 ou

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

FESTIU

Dilluns 11

Dimarts 12

Dimecres 13

Dijous 14

Divendres 15

Macarrons sense ou amb tomàquet

Crema de verdures de temporada

Arròs integral a la cubana amb tomàquet sense ou dur

Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva

Sopa de carn amb galets petits sense ou

Peix arrebossat sense ou amb enciam, remolatxa i pebrot vermell

Hamburguesa de vedella a la planxa 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 sense ou

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

Crema de verdures de temporada

Sopa de peix amb maravella sense ou

Mongeta tendra bullida amb patata

Pasta integral sense ou al wok amb verdures i pollastre saltat

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Llom de porc arrebossat sense ou 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 sense ou

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

LLuç al forn amb enciam i tomàquet

Mongetes estofades amb verdures

Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Gall dindi estofat amb verdures

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