

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA EDUMAR JUNY 2022 Menú especial

## 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 granjers 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 oleic per fregir.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Crema de verdures sense patata Filet de lluç al forn amb enciam i olives Sense pa ni postre	Bròquil bullit Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives Sense pa ni postre	Crema de carbassa sense patata Pollastre a la planxa amb amanida Sense pa ni postre
2	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
	Mongeta tendra bullida Estofat de porc amb salsa de poma Sense pa ni postre	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet, olives i blat de moro Truita francesa amb enciam i cogombre Sense pa ni postre	Crema de verdures sense patata Gall dindi a la planxa amb amanida Sense pa ni postre	Mongeta verda al vapor Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i blat de moro Sense pa ni postre	Crema de verdures sense patata Pollastre al forn al romani amb enciam pastanaga ratllada Sense pa ni postre
3	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
	Crema de verdures sense patata Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Sense pa ni postre	Bròquil bullit Estofat de gall dindi amb verdures Sense pa ni postre	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Pollastre a la planxa amb enciam i olives Sense pa ni postre	Crema de verdures sense patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Sense pa ni postre	Bledes saltades Truita francesa amb enciam i olives Sense pa ni postre
4	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú d'elecció	Dijous 23	Divendres 24
	Espinacs bullits Peix a la planxa amb amanida Sense pa ni postre	Crema de verdures sense patata Truita francesa amb enciam i tomàquet Sense pa ni postre			
5	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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia

ARCASA