

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



**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 oleic per fregir.

# ESCOLA EDUMAR JUNY 2022 sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Macarrons ecològics amb salsa de pastanaga i formatge ratllat	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa i pera i llegums amb crostons
			Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb verdures
			logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Mongeta tendra bullida amb patata	Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet, olives i blat de moro	Crema de verdures amb crostons	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de verdures i llegums
	Estofat de llegums amb salsa de poma	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties)	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga i ou dur
	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons amb tomàquet	Bròquil bullit amb patates	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Amanida russa	Cigrons estofats
	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de llegums amb verdures	Croquetes d'espinacs amb enciam i olives	Hamburguesa de vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú d'elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Espinacs bullits amb patata	Sopa amb brou vegetal amb pistons			
	Lleties ecològiques amb arròs o amanida de lleties	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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

ARCASA