

Fem créixer el teu  
**ESPÀI  
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 fruits secs

	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 amb crostons sense fruits secs
			Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
			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 sense fruits secs	Sopa amb brou vegetal i galets	Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga i ou dur
	Estofat de porc amb salsa de poma	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romaní amb enciam pastanaga ratllada
	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 gall dindi amb verdures	Pollastre arrebossat amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella 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			
	Llenties ecològiques amb arròs o amanida de llenties	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