

Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**



ESCOLA EDUMAR JUNY 2022 sense llegums

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.







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

	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
			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	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 (tomàquet, ceba i daus de gall dindi)	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	Crema de verdures
	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			
	Gall dindi a la planxa amb amanida	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

ARCASA