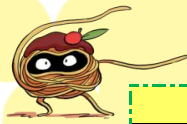


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA EDUMAR JUNY 2022 sense ou

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.



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

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Pasta sense ou amb salsa de pastanaga sense formatge ratllat	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Crema de carbassa i pera amb crostons
			Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Gall dindi a la planxa 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 Pasta sense ou	Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga sense ou dur
	Estofat de porc amb salsa de poma	Peix a la planxa amb enciam i cogombre	Pasta sense ou amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i lleties)	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	Pasta sense ou amb tomàquet	Bròquil bullit amb patates	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Amanida russa sense ou	Cigrons estofats
	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de gall dindi amb verdures	Pollastre arrebossat sense ou amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Peix a la planxa 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 Pasta sense ou			
	Lleties ecològiques amb arròs o amanida de lleties	Peix a la planxa amb enciam i tomàquet			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

ARCASA