

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.



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

# ESCOLA EDUMAR JUNY 2022

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Macarrons ecològics amb salsa de pastanaga i formatge ratllat	Sopa amb brou de pollastre 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		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
	FESTIU	Truita de carbassó 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
		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	Croquetes d'espinacs 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	<b>Pasta amb tomàquet i formatge ratllat</b>		
	Llenties ecològiques amb arròs o amanida de llenties	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	<b>Hamburguesa de vedella amb amanida</b>		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Gelat</b>		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

ARCASA