

Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada proximitat
- *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.

- *El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust dels aliments de qualitat i proximitat.
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3	
1			Crema de verdures Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lleties) Fruita de temporada	Sopa amb brou de carn i galets Filet de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	
			Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes	
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10	
2	FESTIU	FESTIU	FESTIU	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons a la catalana Fruita de temporada	
				Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita	
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17	
3	Crema de verdures amb crostons Lleties ecològiques amb arròs, verdures i comí Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Estofat de gall dindi al curry amb verdures Fruita de temporada	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba Filet de salmó amb enciam i cogombre logurt natural	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	
		logurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes
	Dilluns 20	Dimarts 21 Dinar de Nadal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	
4	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes Pollastre rostit a la catalana Turró	Crema de carbassó Paella d'arròs a la marinera amb tires de calamar Fruita de temporada	VACANCES DE NADAL		
		Entrepà de formatge	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
5	VACANCES DE NADAL					

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