



### Als nostres menús:

- \*La fruita és variada, de temporada i 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 1           | Dimarts 2   | Dimecres 3   | Dijous 4   | Divendres 5   |   |
|---|---------------------|---|--|--|---|---|
| 5 | <b>FESTIU</b>       | Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra | Mongeta verda amb patata amb patata                        | Llenties guisades amb verdures i pebre vermell             | Crema de carbassa i poma                                    |   |
|   |                     | Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa                                | Estofat de vedella amb salsa de ceba                       | Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec                | Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre        |   |
|   |                     | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   |   |
|   | logurt i fruita     |   | Entrepà de gall dindi                                      | Bastonets de pa i fruita                                   | logurt i fruita   |   |
|   | Dilluns 8           | Dimarts 9   | Dimecres 10  | Dijous 11  | Divendres 12  |   |
| 6 |                     | Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)      | Pèsols saltats amb ceba                                    | Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat          | Crema de verdures amb crostonets                            | Mongeta tendra bullida amb patata                           |
|   |                     | Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro                           | Truita de patata i ceba amb enciam i olives                | Bacallà al forn amb enciam i tomàquet                      | Cigrons saltats amb cous cous i pastanaga ratllada al curri | Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba      |
|   |                     | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
|   | logurt i fruita     | Batut de fruites  | Bastonets de pa i fruita                                   | Entrepà de gall dindi                                      | Got de llet i galetes                                       |   |
|   | Dilluns 15          | Dimarts 16  | Dimecres 17  | Dijous 18  | Divendres 19  |   |
| 7 |                     | Arròs integral amb sofregit de tomàquet                                   | Crema de bròquil, carbassa i pastanaga                     | Coliflor amb patata  | Mongetes blanques estofades                                 | Cous cous saltat amb pastanaga, carbassó i blat de moro     |
|   |                     | Truita francesa amb enciam i cogombre                                     | Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) | Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell         | Nuggets vegetals amb enciam i olives                        | Filet de salmó amb enciam i tomàquet                        |
|   |                     | Fruita de temporada   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | logurt natural  |
|   | Entrepà de formatge | logurt i fruita   | Entrepà de gall dindi                                      | Bastonets de pa i fruita                                   | logurt i fruita   |   |
|   | Dilluns 22          | Dimarts 23 Jornada japonesa   | Dimecres 24  | Dijous 25  | Divendres 26  |   |
| 8 |                     | Bròquil bullit amb patata   | Ramen vegetal amb fideus i ou dur                          | Mongeta tendra saltada amb patata i pernil                 | Sopa amb brou vegetal i galets                              | Crema de carbassa i pera                                    |
|   |                     | Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec                   | Tataki de salmó amb sèsam i arròs saltat                   | Llenties guisades amb verdures i comí                      | Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives       | Paella d'arròs amb pollastre                                |
|   |                     | Fruita de temporada   | Castella   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
|   | logurt i fruita     | Batut de fruites  | Bastonets de pa i fruita                                   | Entrepà de gall dindi                                      | Got de llet i galetes                                       |   |
|   | Dilluns 29          | Dimarts 30  | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |   |
| 1 |                     | Mongeta tendra bullida amb patata   | Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell    | Crema de verdures  | Sopa amb brou de carn i galets                              | Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà         |
|   |                     | Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat                            | Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre          | Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) | Filet de lluç amb enciam i blat de moro                     | Pollastre al forn al romaní amb enciam i pastanaga ratllada |
|   |                     | Fruita de temporada   | logurt natural   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
|   | Entrepà de formatge | logurt i fruita   | Entrepà de gall dindi                                      | Bastonets de pa i fruita                                   | logurt i fruita   |   |

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



Aigua: 6-8 gots / dia



Fruita fresca: 4-5 cops per setmana