



# ESCOLA PEDAGOGIUM COS DESEMBRE 2021

**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 pels 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 llenties) 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
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons a la catalana Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Espinacs a la crema amb crostons Llenties ecològiques amb arròs, verdures i comí Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons Trita 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
	Dilluns 20	Dimarts 21 Dinar de Nadal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
4	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes Pollastre rostit a la catalana Turró	<b>VACANCES DE NADAL</b>		
	Dilluns	Dimarts			
5	<b>VACANCES DE NADAL</b>				

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