



ESCOLA PEDAGOGIUM COS NOVEMBRE 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 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	FESTIU	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb salsa de ceba Fruita de temporada	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Espaguets saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
6	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols saltats amb ceba Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostonets Cigrons saltats amb cous cous i pastanaga ratllada al curri Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
7	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de bròquil, carbassa i pastanaga Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb verduretes i pebre vermell Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Nuggets vegetals amb enciam i olives Fruita de temporada	Cous cous saltat amb pastanaga, carbassó i blat de moro Filet de salmó amb enciam i tomàquet iogurt natural
	Dilluns 22	Dimarts 23 Jornada japonesa	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
8	Bròquil bullit amb patata Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Ramen vegetal amb fideus i ou dur + maki vegetal Tataki de salmó amb sèsam i arròs saltat Castella	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil Llenties guisades amb verdures i comí Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i galets Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa i pera Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
1	Mongeta tendra bullida amb patata Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat Fruita de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre iogurt natural	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 romaní amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada

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

ARCASA