Col·legi PEDAGOGIUM COS
1964
pedagogium-cos.cat

ESCOLA PEDAGOGIUM COS NOVEMBRE 2021 SENSE CARN

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 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
5	FESTIU	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Crema de carbassa i poma
		Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb amanida	Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de peix
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	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	Truita francesa amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	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)	Peix a la planxa amb verduretes 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	Iogurt natural

	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25 Jornada japonesa	Divendres 26
8	Bròquil bullit amb patata	Sopa amb brou vegetal i galets	Mongeta tendra saltada amb patata sense pernil	**Ramen vegetal amb fideus i ou dur**	Crema de carbassa i pera
	Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Llenties guisades amb verdures i comí	**Tataki de salmó amb sèsam i arròs saltat**	Paella d'arròs amb daus de peix
	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	**Castella**	Fruita de temporada

	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 vegetal i galets	Pèsols amb patata saltejats amb ceba sense pernil serrà
	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)	Filet de lluç amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuites: a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
- Llegums: 1-3 cops / setmana
- Ous: 1-2 cops / setmana
- **Oli d'oliva**: a cada àpat
- Aigua: 6-8 gots / dia
- Carn blanca: 1-3 cops / setmana
- Carn vermella: 1 cop / setmana
- Peixos: 1-2 cops /setmana
- Làctics: 1 cop / setmana
- Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA