Col·legi PEDAGOGIUM COS
1964
pedagogium-cos.cat

ESCOLA PEDAGOGIUM COS NOVEMBRE 2021 SENSE PEIX NI MARISC

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	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Truita francesa 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

	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 dindi al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre planxa amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb cous cous i pastanaga ratllada al curri	Contracuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba
	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)	Estofat de gall dindi amb verduretes i pebre vermell	Nuggets vegetals amb enciam i olives	Truita francesa 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 i pernil	**Ramen vegetal amb fideus i ou dur**	Crema de carbassa i pera
	Gall dindi 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 pollastre amb sèsam i arròs saltat**	Paella d'arròs amb pollastre
	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 de carn i galets	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
	Filet de gall dindi amb salsa de pebrot escalivat	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romaní 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