



# ESCOLA PEDAGOGIUM COS GENER 2022



	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
7	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Mongeta verda amb patata	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Crema de carbassa i poma	Sopa de carn amb galets
	Nuggets vegetals amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguets saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
8	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Pèsols saltats amb ceba	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Mongeta tendra bullida amb patata
	Bacallà al forn amb salsa de pebrot escalivat amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons saltats amb cous cous i pastanaga ratllada al curri	Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
1	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de bròquil, carbassa i pastanaga	Coliflor amb patata	Cous cous saltat amb pastanaga, carbassó i blat de moro	Mongetes blanques estofades
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Llenties guisades amb verdures	Estofat de gall dindi amb verdurettes i pebre vermell	Filet de salmó amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	Bròquil bullit amb patata				
	Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec				
	Fruita de temporada				
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

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



Aigua: 6-8 gots / dia



Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA