



ESCOLA PEDAGOGIUM COS ABRIL 2022 sense carn



8

1

2

3

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Crema de carbassa i pera i llegums
				Paella d'arròs amb verdures
				Fruita de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Sopa amb brou de carn i galets	Pèsols amb patata saltejats amb ceba sense pernil serrà
Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Truita d'espínacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada)	Filet de gall amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
SETMANA SANTA				
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
SETMANA SANTA	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa de lletres amb brou vegetal
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Cigrons a la catalana	Filet de rap al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Peix arrebossat amb enciam i cogombre
	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Coca de Sant Jordi
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa de peix amb pistons	Crema de llegums	Arròs saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
Llenties ecològiques amb arròs, verdures	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Filet de lluç amb enciam i cogombre	Estofat de llegums amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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:
1-2 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
0-1 cop / setmana



Llegums:
>6 cops / setmana



Peixos:
1 cops / setmana



Ous:
1 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