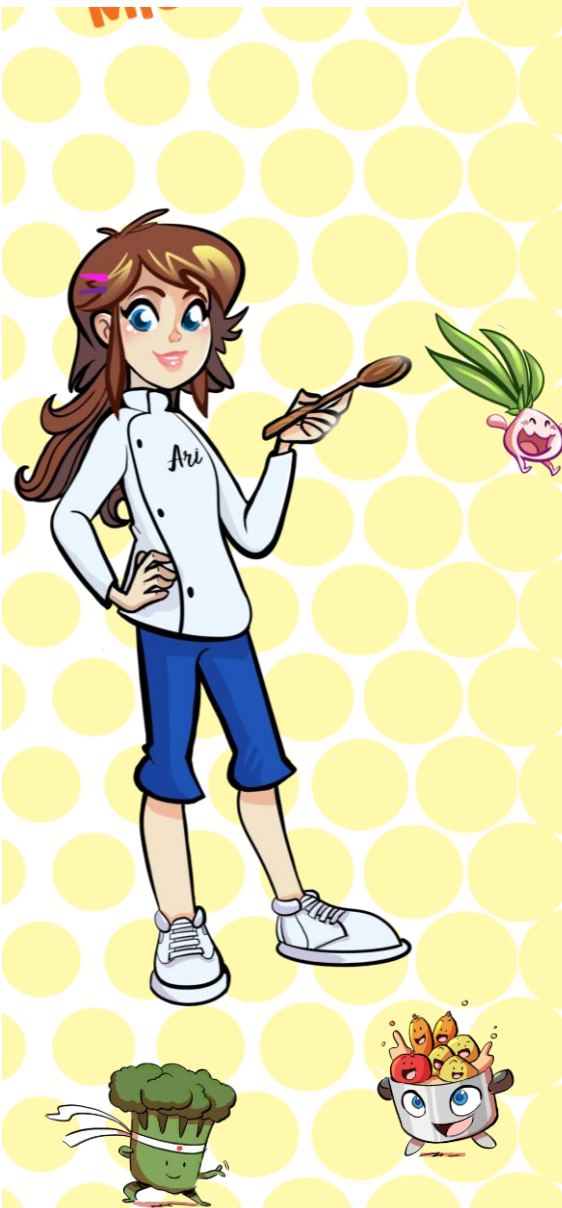




## ESCOLA PEDAGOGIUM COS ABRIL 2022 sense bledes, espinacs ni taronja



8

1

2

3

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Crema de carbassa i pera
				Paella d'arròs amb pollastre
				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 i pernil serrà
Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	<b>Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre</b>	Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada)	Filet de gall amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata</b>
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
<b>SETMANA SANTA</b>				
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
	Espirals amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	<b>Sopa de lletres amb brou de pollastre</b>
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Cigrons a la catalana	Filet de rap al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	<b>Llibres de llom arrebossats amb enciam i cogombre</b>
	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	<b>Coca de Sant Jordi</b>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa de peix amb pistons	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	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	Estofat de gall dindi amb verdures	Filet de lluç amb enciam i cogombre	Estofat de vedella 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