



ESCOLA PEDAGOGIUM COS ABRIL 2022 sense ou ni fruits secs



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 pasta sense ou	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre	Pasta sense ou 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	Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata sense ou ni fruits secs
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
SETMANA SANTA				
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
	pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa de lletres amb brou de pollastre pasta sense ou
	Peix a la planxa amb enciam i olives	Cigrons a la catalana	Filet de rap al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Llibrets de llom arrebossats sense ou amb enciam i cogombre
	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Coca de Sant Jordi sense ou ni fruits secs
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa de peix amb pasta sense ou	pasta sense ou amb salsa de bròquil i ceba	Arròs saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
Llenties ecològiques amb arròs, verdures	Peix a la planxa 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