



# ESCOLA BRESSOL MIREIA COS ABRIL 2022



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050



Com  
planifiquem  
el teu dinar?

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1	
8					Crema de carbassa i pera Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada logurt i fruita	
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8	
1	Mongeta tendra bullida amb patata Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat Fruita de temporada logurt i fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada Batut de fruites	Crema de verdures Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada) Fruita de temporada Bastonets de pa i fruita	Sopa amb brou de carn i galets Filet de gall amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Entrepà de gall dindi	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada <b>Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata</b> Got de llet i galetes	
	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	
2	<b>SETMANA SANTA</b>		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada logurt i fruita	Crema de pastanaga Cigrons a la catalana Fruita fresca de temporada Entrepà de gall dindi	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de rap al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita fresca de temporada Bastonets de pa i fruita	<b>Sopa de lletres amb brou de pollastre</b> <b>Llibres de llom arrebossats amb enciam i cogombre</b> logurt natural
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29	
3	Mongeta tendra bullida amb patata Llenties ecològiques amb arròs, verdures Fruita de temporada logurt i fruita	Sopa de peix amb pistons Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Batut de fruites	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada Bastonets de pa i fruita	Arròs saltat amb daus de carbassa i ceba Filet de lluç amb enciam i cogombre logurt natural	Coliflor bullida amb patata Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada Got de llet i galetes	



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



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia