



ESCOLA PEDAGOGIUM COS ABRIL 2022



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1	
8					Crema de carbassa i pera Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada	
	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	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita d'espínacs i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures Espirals a la bolognesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada) Fruita de temporada	Sopa amb brou de carn i galets Filet de gall amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada 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	
2	SETMANA SANTA		Espirals amb tomàquet i formatge ratllat Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de pastanaga Cigrons a la catalana Fruita fresca de temporada	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de rap al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita fresca de temporada	Sopa de lletres amb brou de pollastre Llibres de llom arrebossats amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29	
3	Mongeta tendra bullida amb patata Llenties ecològiques amb arròs, verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	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	

Miriam Ubach
 Dietista-Nutricionista
 Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuïtes: a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
- Carn blanca: 1-2 cops / setmana
- Carn vermella: 0-1 cop / setmana
- Llegums: >6 cops / setmana
- Peixos: 1 cop / 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