

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# ESCOLA PEDAGOGIUM COS JUNY 2022

**Als nostres menús:**  
\*La fruita és variada, de temporada proximitat  
\*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica  
\*Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



\*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.  
\*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).  
\*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i albàbrega	Sopa amb brou vegetal i galets	
			Filet de rap al forn amb enciam i olives	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	FESTIU
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2		Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i galets	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
	FESTIU	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb 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
		Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Sèmola de blat saltada amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell	Bròquil bullit amb patates	Crema de pastanaga	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives	Cigrons estofats o Amanida de cigrons
	Nuggets vegetals amb amanida	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Cigrons a la catalana	Mandonguilles de salmó amb verdutetes	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20 Dinar de Germanor	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
4	Gaspaxo	Amanida de llacets amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc i olives			
	Pizza margarita	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba			
	Gelat	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

Com planifiquem el teu dinar?



Verdures crues/cuïtes: a cada àpat



Carn blanca: 1-3 cops / setmana



Cereals, pasta, arròs: a cada àpat



Carn vermella: 1 cop / setmana



Llegums: 1-3 cops / setmana



Peixos: 1-2 cops / setmana



Ous: 1-2 cops / setmana



Làctics: 1 cop / setmana



Oli d'oliva: a cada àpat



Fruita fresca: 4-5 cops per setmana



Aigua: 6-8 gots / dia

ARCASA