

Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**



Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada.
- * Les verdures són variades, de temporada,
- *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.
- *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- *El peix és sense espines.
- *Els iogurts són ecològics.
- *Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- * Utilitzem sal iodada.



- *El peix és sense espines.
- *Els iogurts són ecològics.
- *Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- * Utilitzem sal iodada.



Fem créixer el teu
**ESPÀI
MIGDIA**

CASAL D'ESTIU PERE TARRÉS- JUNY- JULIOL 2022

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons saltats amb sèmola i pastanaga ratllada	Truita de patata amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Mandonguilles de salmó amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita fresca de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Espaguetis amb tomàquet	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida d'arròs	Crema de verdures de temporada	Amanida russa
Truita de patata i ceba amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Salsitxes amb tomàquet	Pollastre al forn amb patates chips	Croquetes de bacallà amb amanida
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Gelat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Amanida de pasta	Verdura bullida amb patata	Arròs a la cubana	Crema de verdures de temporada	Amanida variada
Salmó amb samfaina	Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida	Lluç arrebossat amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Pollastre al forn amb patates
Fruita fresca de temporada	Iogurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Amanida d'arròs	Amanida de pasta	Amanida variada	Crema de verdures de temporada	Amanida variada
Truita francesa amb amanida	Bacallà al forn amb amanida	Nuggets vegetals amb amanida	Botifarra a la planxa amb patates chips	Pasta a la bolonyesa
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Préssec en almívar	Fruita fresca de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA