



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.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

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

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
8	Carbassó, patata i pastanaga Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera Iogurt natural	Macarrons amb salsa de pastanaga Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou de pollastre i pistons Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb daus de rap Fruita de temporada
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
1	Sopa amb brou de carn i galets Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Iogurt natural	FESTIU	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) Fruita de temporada
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
2	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Filet de lluç amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Macarrons saltats amb verdures i llenties Fruita de temporada
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Castanyada
3	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Llenties estofades Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa, moniato i poma Estofat de gall dindi amb verdures Iogurt natural
	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 29
4	FESTIU				