

ESCOLA PEDAGOGIUM COS SETEMBRE 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**

	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt natural	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes) Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb fideus Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Amanida de cigrons o Cigrons estofats Fruita de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb daus de rap Fruita de temporada
5	Espirals amb salsa de samfaina Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa logurt natural	Sopa de carn amb galets Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i llegums Arròs saltat amb verdures Fruita de temporada	Amanida russa Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada	Amanida de lleties o Lleties guisades Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
6	Sopa amb brou vegetal i pistons Estofat de porc amb verdures i daus de patata logurt natural	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina) Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arros saitejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostonets Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons) Fruita de temporada	Pèsols saltats amb ceba i pernil Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
7	Amanida de lleties o Lleties guisades Filet de gall al forn amb llit de patata, ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i cogombre logurt natural	Verdura amb patata o Amanida completa Pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet Filet de lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	Crema de verdures amb formatgets i crostons Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa Fruita de temporada
	Dilluns				

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
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

Aigua: 6-8 gots / dia

ARCASA