Col·legi PEDAGOGIUM COS
1964
pedagogium-cos.cat

ESCOLA PEDAGOGIUM COS OCTUBRE 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 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Crema de pastanaga i porro
8	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb calamars
	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
	Sopa amb brou de carn i galets	Mongeta tendra bullida amb patata	FESTIU	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de verdures
1	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Estofat de gall dindi amb verduretes		Filet de lluç amb enciam i tomàquet	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba i llenties)
	Fruita de temporada	Iogurt natural		Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, alberginia...	Sopa amb brou vegetal i pistons	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
2	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Filet de lluç amb verdures i daus de patata	Macarrons saltats amb verdures i llenties
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Castanyada
	Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Llenties estofades	Sopa de peix amb arròs	Crema de carbassa, moniato i poma
3	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Estofat de gall dindi amb verdures i castanyes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Crema de vainilla

	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 29
4	FESTIU				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuites: a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
- Llegums: 1-3 cops / setmana
- Ous: 1-2 cops / setmana
- **Oli d'oliva**: a cada àpat
- Aigua: 6-8 gots / dia
- Carn blanca: 1-3 cops / setmana
- Carn vermella: 1 cop / setmana
- Peixos: 1-2 cops /setmana
- Làctics: 1 cop / setmana
- Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA