

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

- *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 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		FESTIU	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassó
			Truita francesa amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb carn magra
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites		logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita
					logurt i fruita
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina	Mongeta verda bullida amb patata	Sopa de carn amb galets	Crema de carbassa i poma	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Espirals a la bolonyesa	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Batut de fruites		logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita
					logurt i fruita
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
6	Crema de verdures amb crostonets	Sopa amb brou vegetal i pistons	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Mongeta verda bullida amb patata	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Filet de gall al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites		logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita
					logurt i fruita
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25 Jornada Asturiana
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Llacets a la napolitana	"Favada"
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet	"Cachopo amb patates"
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Batut de fruites		logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita
					logurt i fruita
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga		
	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro		
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		
	Batut de fruites		logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	

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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia