

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 dels aliments de qualitat i proximitat.
 *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
 *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granxes 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



Oil d'oliva:
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	FESTIU	Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i porc (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)
		logurt natural	logurt natural	logurt natural
		Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Triturat de verdures i llençies (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Triturat de verdures i cigrons (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i ou (patata, carbassa i carbassó)
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Triturat de verdures i ou (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i porc (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
Triturat de verdures i llençies (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)		
logurt natural	logurt natural	logurt natural		
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites		