



ESCOLA PEDAGOGIUM COS DESEMBRE 2022

Als nostres menús:
 *La fruita és variada, de temporada i 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	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
8				Sopa amb brou de pollastre i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Sopa amb brou de carn i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ	FESTIU	FESTIU LLIURE ELECCIÓ
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
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 Trita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20 Dinar de Nadal	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
3	Llenties estofades Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa amb brou de nadal i pilotetes Pollastre rostit a la catalana Turró			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4					

Miriam Ubach
 Dietista-Nutricionista
 Núm. Cal CAT0050

Miriam Ubach

Com planifiquem el teu dinar?



Verdures crues/cuïtes: 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