



# ESCOLA PEDAGOGIUM NOVENBRE 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 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		<b>FESTIU</b>	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
	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 espinacs 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
	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)	Espinacs bullits 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
	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	<b>"Favada"</b>
	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	<b>"Cachopo amb patates"</b>
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Pastís de formatge</b>
	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		

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



**Aigua:**  
 6-8 gots / dia



**Fruita fresca:**  
 4-5 cops per setmana