

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 o pollastre procedeixen de granjes catalanes.



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
4	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Iogurt natural	Llenties estofades Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada) Fruita de temporada	FESTIU
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
4	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat Trita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt natural	Mongeta verda bullida amb patata Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de pollastre amb fideus Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Croquetes d'espinaacs amb amanida Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
5	Arròs amb salsa de samfaina Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de carn amb galets Trita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga Iogurt natural	Bledes bullides amb patata Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) Fruita de temporada	Llenties guisades amb verdures Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
6	Crema de verdures amb crostonets Espirals a la bolonyesa Fruita de temporada	Espinacs bullits amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Peix arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Sopa amb brou vegetal i pistons Estofat de porc amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi Trita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
7	Coliflor amb patata Pizza amb gall dindi i formatge Fruita de temporada	Trinxat de bledes amb patata Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa Fruita de temporada			
	Batut de fruites	logurt i fruita			

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



Oli d'oliva: a cada àpat



Aigua: 6-8 gots / dia



Fruita fresca: 4-5 cops per setmana