



ESCOLA PEDAGOGIUM COS ABRIL 2023

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 el pollastre procedeixen de granjes catalanes.

Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
SETMANA SANTA				
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
SETMANA SANTA	Sopa amb brou vegetal i pistons	Crema de pastanaga i porro	Pèsols bullits amb patata	Macarrons amb pesto
	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Paella d'arròs amb pollastre	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de salmó al forn amb enciam i blat de moro
	Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21 Sant Jordi
Crema de pastanaga	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Mongetes blanques estofades amb bledes	Sopa de lletres amb brou de pollastre
1 Cigrons estofats amb espinacs i ou dur	Filet de lluç amb enciam i tomàquet	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i lletnies)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Llibrets de llom arrebossats amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Crema de vainilla
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Crema de carbassó	Bròquil bullit amb patata	Amanida completa	Lletnies estofades	Sopa amb brou de carn i galets
2 Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)	Estofat de gall dindi amb verdures	Arròs caldós amb carxofa i bacallà	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



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: >6 cops / setmana	Ous: 1 cop / setmana	Oli d'oliva : a cada àpat	Aigua: 6-8 gots / dia
Carn blanca: 1-2 cops / setmana	Carn vermella: 0-1 cop / setmana	Peixos: 1 cop / setmana	Làctics: 1 cop / setmana	Fruita fresca: 4-5 cops per setmana	