

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 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				Verdura bullida saltada	Sopa amb brou de pollastre i pistons
				Paella d'arròs amb pollastre	Truita de patata i ceba amb amanida
				Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
1	Amanida d'arròs	Amanida completa	Verdura amb ceba i gall dindi	Llegums saltades	Ensaladilla russa
	Estofat de porc amb verdurettes	Llegums estofats amb espinacs i ou dur	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llegums)	Pollastre al forn amb amanida	Filt de lluç al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
2	Amanida de llegums	Verdura bullida amb patata	Arròs amb samfaina	Amanida completa amb tonyina i olives	Crema de verdures
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb verdurettes	Pollastre al forn amb amanida	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Truita de patata i ceba amb carxofes a l'andalusa	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
3	Crema freda de carbassó amb formatge	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS		
	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Llegums saltades			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30

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