

**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 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
3	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Cigrons a la catalana Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Iogurt natural	Coliflor bullida amb patata Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives) Ous al plat amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
4	Crema de carbassa Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa Fruita de temporada	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives Mongetes blanques saltades Fruita de temporada	Espaguets al pesto Trita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt natural	Salmorejo Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Amanida de patata Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
5	Llenties amanides amb vinagreta Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Menestra de verdures Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Crema tèvia de porros amb daus de pernil Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets) Iogurt natural	Amanida completa amb tonyina i olives Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb salsa de samfaina Seitons al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
6	<b>FESTIU</b>	Carxofes saltades amb pernil Trita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Amanida d'arròs Gall al forn amb enciam i blat de moro Iogurt natural	Hummus de cigrons Estofat de porc amb verduretes i daus de patata Fruita de temporada	Espinacs bullits amb patata Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31 Jornada Sostenible	Dijous	Divendres
7	Sopa vegetal amb galets Estofat de gall dindi amb verdures i patata Fruita de temporada	Vichyssoise/Crema de porros Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur Fruita de temporada	<b>Amanida completa</b> <b>No-Pasta a la carbonara vegetal</b> <b>Postre especial</b>		

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