



Març 2018

CEIP Provençana - Hospitalet de Llobregat

Als nostres menús...

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- ✓ \*\*Les llegums sempre són de producció ecològica. Per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ La pasta i l'arròs són de producció ecològica.
- ✓ El peix (lluç, salmó, llampuga o bacallà) és fresc 1 cop al trimestre.
- ✓ El peix serà present en el menú 2 cops a la setmana.
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social)
- ✓ Els precuinats es donen 2 vegades al mes.
- ✓ Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
			<b>Fesolada</b>	Espirals ecològics amb tomàquet i formatge ratllat
			<b>Xai estofat amb arròs ecològic i salsa de iogurt</b>	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives
			<b>logurt grec</b>	Fruita fresca de temporada
			<b>JORNADA GASTRONÒMICA GREGA</b>	
DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
Trinxat de col i patata	Sopa amb brou de carn amb maravella ecològica	Mongetes blanques ecològiques estofades	Arròs ecològic amb tomàquet	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Estofat de porc amb tomàquet, pastanaga, ceba, carbassó i daus de polenta	Calamars estofats amb tomàquet, pastanaga i patata	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i blat de moro	Filet de llenguadina al forn amb amanida d'enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt natural
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Espaguetis ecològics amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs ecològic a la milanesa (tomàquet i pèsols)	Crema de carbassa	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i cogombre	*Cigrons ecològics estofats amb mill	Bacallà al forn amb llit de ceba i carbassó saltejats	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet	Estofat de gall dindi amb tomàquet, ceba, pastanaga i cous cous
Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs ecològic tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro	Sopa amb brou de pollastre i fideus ecològics	Llenties ecològiques estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Macarrons ecològics amb tomàquet
Filet de salmó al forn amb amanida d'enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb tomàquet, ceba, pastanaga i daus de patata	Truita d'espinacs i patata amb amanida d'enciam i olives	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i olives	Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt de sabors
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30

SETMANA SANTA



Sabies que...?

Un elevat consum de carn i processats càrnics podria incrementar el guany de pes i perímetre abdominal.

Beu de 6 a 7 gots d'aigua al dia!

Al llarg del dia hauria de menjar...

Sucres	1 ració	Verdures	2 racions	Cereals, patata, arròs, llegums, pa	6 - 7 racions
Làctics	2 - 3 racions	Fruites	3 racions	Ous, carns, aus i peixos	2 racions
				Olis, fruits de pela o similars	2 - 4 racions