



Abril 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 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
SETMANA SANTA 	Macarrons ecològics amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Arròs ecològic amb sofregit de tomàquet	Crema de xampinyons amb crostons
	Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro	*Mongetes blanques ecològiques estofades amb arròs ecològic	Calamars estofats amb tomàquet, ceba, pastanaga i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb amanida d'enciam i cogombre
	Fruita fresca de temporada	Natilles de xocolata	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs ecològic saltat amb salsa verduret (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de verdures amb crostons	Cigrons ecològics estofats	Sopa amb brou de pollastre i pistons ecològics
Estofat de porc amb ceba, tomàquet i pastanaga	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i olives	Espirals ecològics amb tomàquet i tonyina	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet	Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Espirals ecològics a la carbonara	Sopa amb brou de carn amb maravella ecològica	Crema de carbassó amb crostons	Arròs ecològic a la cassola amb salsa de verdures (ceba, tomàquet, pèsols, costella)
*Llenties ecològiques estofades amb quinoa	Truita d'espinacs i patata amb amanida d'enciam i olives	Filet de salmó al forn amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de gall d'indi amb daus de pastanaga i daus de patata	Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa
logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Mongetes blanques ecològiques estofades	Arròs ecològic tres dlícies	Trinxat de col i patata	Espaguetis ecològics amb crema de xampinyons i formatge ratllat
Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i blat de moro	Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i olives	Estofat de vedella amb tomàquet, pastanaga, ceba, carbassó i daus de polenta	Filet de llenguadina amb tomàquet, pastanaga i patata
logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 30	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTIU 				

Sabies que...?

L'ingesta de sal no hauria de sobrepassar els 5g/dia. Cal evitar embotits, plats preparats, formatges, snacks i cuinar amb menys sal.

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