

Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola
Provençana
Octubre 2018

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- ✓ Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- ✓ **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El peix (lluç, salmó, llampuga o bacallà) és fresc 1 cop al trimestre
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.

DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pernil cuit)	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de verdures	Cigrons estofats
Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb ceba, pastanaga, xampinyons, tomàquet i pebrot vermell	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma	Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carbassa	Arròs amb tomàquet	Llenties estofades amb mill	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	FESTIU
Llom de porc a la planxa amb enciam i tomàquet	Filet de salmó al forn amb enciam i cogombre	Truita d'espinacs i patata amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb tomàquet, ceba i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	
Espirals a la napolitana	Crema de xampinyons amb crostons	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Arròs a la cassola (ceba, pastanaga, tomàquet i costella)	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva
Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre	*Mongetes blanques estofades amb arròs	Calamars estofats amb tomàquet, ceba, pastanaga i daus de patata	Fricandó de vedella amb tomàquet, ceba i pebrot vermell
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilles de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa amb brou de carn i pistons	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de pastanaga	Cigrons saltats amb tomàquet	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
Filet de llampuga amb samfaina i daus de patata	Pollastre arrebossat amb enciam i olives	Espirals amb tomàquet i tonyina	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb enciam i cogombre
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS	DIVENDRES
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassó		
*Llenties estofades amb quinoa	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Truita d'espinacs i patata amb enciam i olives		
Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada		

ARCASA

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

Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

Aigua:
6-8 gots / dia



