

Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola
Provençana
Setembre 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 10 | DIMARTS 11 | DIMECRES 12 | DIJOUS 13 | DIVENDRES 14 |
|---|--|--|--|--|
| | LA DIADA | Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Varetes de pollastre arrebossades amb enciam i cogombre Gelats | Crema de xampinyons Truita de patata i carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada | Amanida de patata amb pastanaga ratllada, olives i ou dur Filet de bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada |
| DILLUNS 17 | DIMARTS 18 | DIMECRES 19 | DIJOUS 20 | DIVENDRES 21 |
| Espirals a la carbonara Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural | Sopa amb brou de carn i pistons Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada | Arròs tres delícies fred (pastanaga, blat de moro i pernil) Filet de llampuga al forn amb enciam, tomàquet i sèsam Fruita de temporada | Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Estofat de porc amb tomàquet, ceba, pastanaga i quinoa Fruita de temporada |
| DILLUNS 24 | DIMARTS 25 | DIMECRES 26 | DIJOUS 27 | DIVENDRES 28 |
| Sopa amb brou de pollastre i galets Filet de bacallà al forn amb juliana de porro, pastanaga i patata Fruita de temporada | Crema de carbassó amb crostons Truita patata i ceba amb enciam i olives Iogurt de sabors | Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada | Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva *Llenties estofades amb quinoa Fruita de temporada | Amanida d'espitals amb tomàquets cherry, formatge fresc i orènga Estofat de vedella amb tomàquet, daus de pastanaga i pèsols Fruita de temporada |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |


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



