

Fem créixer el teu **ESPAI MIGDIA**



Escola
Provençana
Novembre
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·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.

DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
Sopa amb brou de pollastre amb maravella	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Arròs amb tomàquet	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Mongetes blanques estofades
Filet de lluç arrebossat amb enciam i cogombre	Estofat de porc amb tomàquet, pastanaga, ceba, carbassó i daus de polenta	Filet de bacallà al forn amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Truita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Espaguetis amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa (tomàquet, pastanaga i pèsols)	Crema de carbassa
Estofat de gall dindi amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga i cous cous	Salmó al forn amb enciam i remolatxa	*Cigrons estofats amb quinoa	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Filet de lluç al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Arròs amb tomàquet	Llenties estofades amb mill	Crema de porros i pastanaga	Sopa amb brou de carn, fideus i cigrons
LLom de porc a la planxa amb enciam i tomàquet	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre	Truita d'espinacs i patata amb enciam i olives	Peix fresc al forn amb juliana (porro i pastanaga) i patata	Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Crepes de xocolata
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Espirals a la napolitana	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Crema de xampinyons	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Arròs a la cassola (ceba, pastanaga, tomàquet i costella)
Filet de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de vedella amb tomàquet, ceba i pebrot vermell	Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	*Mongetes blanques estofades amb arròs	Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam	Fruita de temporada	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