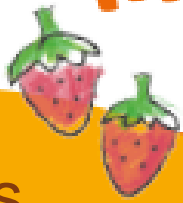


# Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola  
Provençana  
Desembre  
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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
Arròs amb salsa de samfaina	Sopa amb brou de peix i pistons	Crema de pastanaga	FESTIU	FESTIU
Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre iogurt natural	Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet i tonyina Fruita de temporada		
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Crema de carbassó	Arròs saltat amb xampinyons	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Fricandó de vedella amb tomàquet, daus de pastanaga i pèsols Fruita de temporada
Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	*Llenties estofades amb quinoa Fruita de temporada	Truita d'espinacs i patata amb enciam i olives iogurt de sabors	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Bledes bullides amb patata	Cigrons estofats	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives	Crema de carbassa	<b>Brou de nadal amb pilotetes i galets</b>
Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Truita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Estofat de porc amb ceba, tomàquet, pastanaga i patata Fruita de temporada	Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	<b>Cuixetes de pollastre a la catalana</b> <b>Torrans, neules i refrescs</b>
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