

Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola
Can Puig
Març 2019

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- ✓ La pasta sempre és de producció ecològica.
- ✓ L'arròs és del delta
- ✓ 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 verge per amanir.**
- ✓ Els nostres proveïdors de verdura, carns, pollastre, fruita i pa són de la província de Girona"

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 01
				FESTIU
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
FESTIU	Arròs amb tomàquet i orènga Calamars a la romana amb enciam, olives i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Cigrons saltats amb pernil cuit i sèsam Contraçuixa de pollastre al forn amb pastanaga, all i tomàquet Fruita de temporada	Caldo Galleg (fideus, mongetes blanques, col, pollastre) Lluç amb salsa de marisc i patates al forn Pastís de Santiago	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva Macarrons amb tomàquet i carn picada Fruita de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Pèsols saltats amb pernil Truita de carbassó i patata amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada	Sopa amb brou de pollastre i galets Filet d'emperador al forn amb samfaina de verdures Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva Cuixetes de pollastre amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó Fruita de temporada	Arròs a la milanesa (tomàquet i pèsols) Filet de bacallà a la planxa amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Llenties estofades Llom de porc arrebossat amb enciam, tomàquet i cogombre Iogurt natural
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat Filet de salmó a la planxa amb enciam, tiges d'epàrrec i cogombre Iogurt natural	Coliflor amb patata gratinada Estofat de vedella amb sofregit de tomàquet, ceba i quinoa Fruita de temporada	Arròs saltat amb xampinyons i ceba Filet de lluç al forn amb juliana de verdures Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Croquetes de pollastre amb enciam, olives i pebrot vermell Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb formatge Truita de patata i ceba amb enciam, ceba i tomàquet Fruita de temporada
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	Sopa amb brou de carn i galets ecològics Truita d'espínacs i patata amb enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt de sabors	Cigrons saltats amb tomàquet Filet de bacallà a la planxa amb all i julibert i carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra saltada amb ceba Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb daus de sípia Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga 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