

Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola
Can Puig
Abril 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.lergògens 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


Sense gluten, cigrons, mongetes, pèsols, tomàquet, espinacs, fruits secs, mel, edulcorants, sacarosa, iogurts, prunes, raim, préssec, albercoc, meló, síndria, pinya, taronja, kiwi, fruits vermells, mango i mandarina


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

DILLUNS 01	DIMARTS 02	DIMECRES 03	DIJOUS 04	DIVENDRES 05
Pasta sense gluten amb xampinyons saltats sense formatge ratllat Filet de salmó al forn amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada	Mongeta verda bullida amb patata Mandonguilles de vedella estofades amb ceba, pastanaga sense pèsols ni tomàquet Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, sense pèsols i pernil cuit) Peix arrebossat sense gluten amb enciam, remolatxa i pebrot vermell Fruita de temporada	Llenties estofades (sense tomàquet) Trita de carbassó i patata amb enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures sense crostons Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada
DILLUNS 08	DIMARTS 09	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Sopa amb brou de peix i pasta sense gluten Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre Fruita de temporada	Arròs amb salsa de verdures sense tomàquet Filet de bacallà al forn amb enciam, sense formatge fresc i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Cuixetes de pollastre al forn amb ceba sense tomàquet Fruita de temporada	Amanida russa (sense pèsols) Filet de lluç amb all i julibert i enciam, cogombre i pebrot vermell Fruita de temporada	Llenties estofades (sense tomàquet) Salsitxes de porc a la planxa amb quinoa Fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
SETMANA SANTA	Arròs amb salsa de verdures sense tomàquet Peix arrebossat sense gluten ni fruits secs amb enciam, olives i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Vichyssoise (calenta) Trita de patata i ceba amb enciam, remolatxa i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades (sense tomàquet) Filet de salmó al forn amb enciam, pastanaga i cogombre Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva Pasta sense gluten amb carn picada sense tomàquet Fruita de temporada
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de llenties Trita de carbassó i patata amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense gluten Filet d'emperador al forn amb daus de patata Fruita de temporada			


 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