

Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola
Can Puig
Febrer 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


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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 01
				Llenties estofades Llom de porc arrebossat sense gluten amb enciam, tomàquet i cogombre iogurt natural
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat Filet de salmó a la planxa amb enciam, tiges d'epàrrec i cogombre iogurt natural	Coliflor amb patata gratinada sense gluten 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 bullides Pollastre arrebossat sense gluten 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 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva Filet de bacallà a la planxa amb all i julibert i carbassó a la planxa Fruita de temporada	Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten Truita d'espínacs i patata amb enciam, tomàquet i blat de moro iogurt de sabors	Cigrons saltats amb tomàquet Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra saltada amb pernil Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides a part 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
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Pasta sense gluten amb crema de xampinyons i formatge ratllat Filet d'emperador al forn amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella estofades amb ceba, pastanaga i pèsols Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i pernil cuit) Peix arrebossat sense gluten amb enciam, remolatxa i pebrot vermell Fruita de temporada	Crema de verdures sense crostons Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada	Llenties estofades Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i tomàquet iogurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES
Arròs amb tomàquet Filet de bacallà al forn amb enciam, 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 i tomàquet Fruita de temporada	Trinxat de la cerdanya (col i patata) Filet de lluç amb all i julibert i enciam, cogombre i pebrot vermell Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	