

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'antibiòtics 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 ou,
vedella
ni llet
Març 2019


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
				FESTIU
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
FESTIU	Arròs amb tomàquet i orènga Peix arrebossat sense ou 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 (pasta sense ou, mongetes blanques, col, pollastre) Lluç amb salsa de marisc i patates al forn Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva Pasta sense ou amb tomàquet i tonyina Fruita de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Pèsols saltats amb pernil Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada	Sopa amb brou de pollastre i pasta sense ou 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 sense ou amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat Filet de salmó a la planxa amb enciam, tiges d'espàrrec i cogombre Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Pit de gall dindi 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 Pollastre arrebossat sense ou amb enciam, olives i pebrot vermell Fruita de temporada	Crema de pastanaga sense formatge Llom de porc a la planxa 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 pasta sense ou Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet Filet de bacallà a la planxa amb all i julibert i carbassó a la planxa Fruita de temporada	Mongeta tendra saltada amb ceba 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