

# 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.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 porc  
Març 2019


Com  
planifiquem el  
teu dinar?


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

ARCASA