

# Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola  
Can Puig  
Setembre  
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 i oli de girasol alt oleic per cuinar.
- ✓ Els nostres proveïdors de verdura, carns, pollastre, fruita i pa són de la província de **Girona**


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 09  | DIMARTS 10   | DIMECRES 11  | DIJOUS 12  | DIVENDRES 13  |
|---|--|--|--|---|
|   |  | LA DIADA   | Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge                        | Mongeta tendra bullita amb patata i amanida amb oli d'oliva           |
|   |  |  | Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga ratllada                  | Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, cogombre i tiges d'espàrrec |
|   |  |  | Gelat  | Fruita de temporada   |
| DILLUNS 16  | DIMARTS 17   | DIMECRES 18  | DIJOUS 19  | DIVENDRES 20  |
| Arròs amb tomàquet i alfàbrega                          | Crema de verdures amb crostons                                     | Amanida de llacets amb olives, tomàquet i pastanaga ratllada               | Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva                | Llenties estofades  |
| Lluç arrebossat amb enciam, remolatxa i pebrot vermell  | Contraçuixa de pollastre al forn amb patates al forn               | Emperador amb salsa de samfaina  | Mandonguilles de vedella estofades amb ceba, pastanaga i pèsols      | Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i tomàquet               |
| Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | logurt natural   | Fruita de temporada   |
| DILLUNS 23  | DIMARTS 24   | DIMECRES 25  | DIJOUS 26  | DIVENDRES 27  |
| Sopa amb brou de peix i pistons ecològics               | Amanida d'arròs amb blat de moro, pastanaga, tonyina i olives      | Mongetes blanques saltades   | Amanida russa  | Bròquil bullit amb patata amanit amb oli d'oliva                      |
| Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i tomàquet       | Filet de bacallà al forn amb enciam, formatge fresc i blat de moro | Ous al plat gratinats amb tomàquet, amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet | Filet de lluç amb all i julibert i enciam, cogombre i pebrot vermell | Salsitxes de porc a la planxa amb salsa de tomàquet, ceba i quinoa    |
| Fruita de temporada                                     | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  | logurt natural   | Fruita de temporada   |
| DILLUNS 30  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
| Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i pèsols      |  |  |  |   |
| Filet de salmó al forn amb enciam, pastanaga i cogombre |  |  |  |   |
| Fruita de temporada                                     |  |  |  |   |
| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |