

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**

# ESCOLA CAN PUIG-MARÇ 2020



**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 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"



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

**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  
 Aigua: 6-8 gots / dia  
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs a la milanesa (amb salsa de pastanaga sense pèsols)	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Bledes bullides amb patata i pernil	Crema de pastanaga amb formatgets	Patates estofades sense tomàquet
Filet de bacallà a la planxa amb enciam, pastanaga i olives	Cuixetes de pollastre amb pastanaga, ceba i carbassó	Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre	Pasta sense gluten amb tires de calamar sense tomàquet	Llom de porc arrebossat sense gluten amb enciam, pastanaga i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Coliflor bullida amb patata	Crema de carbassó amb crostons sense gluten	Arròs amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Patates estofades sense tomàquet	Pasta sense gluten amb salsa de pastanaga i formatge ratllat
Estofat de vedella amb sofregit de pastanaga, ceba i quinoa	Truita de patata i ceba amb enciam, ceba i pastanaga	Filet de lluç a la planxa amb enciam, tiges d'epàrrec i cogombre	Croquetes sense gluten amb enciam, olives i pebrot vermell	Filet de verat al forn amb daus de patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten	Patates estofades sense tomàquet	Arròs a la cassola amb daus de sípia sense tomàquet	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Ous al plat gratinats amb tomàquet, enciam i pastanaga ratllada	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga	Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, col llombarda i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides a part	Estofat de porc amb pastanaga, sense tomàquet, carbassó sense pèsols
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs amb salsa de pastanaga	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Pasta sense gluten amb crema de formatge	Patates estofades	Crema de verdures amb crostons sense gluten
Filet de bacallà al forn amb enciam, remolatxa i pebrot vermell	Mandonguilles de vedella estofades amb ceba, pastanaga sense pèsols	Lluç amb all i julibert, enciam, blat de moro i olives	Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn amb patates al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	Patates estofades amb costella sense tomàquet			
Estofat de vedella amb pastanaga, carbassó, ceba sense tomàquet	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, formatge fresc i blat de moro			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

ARCASA