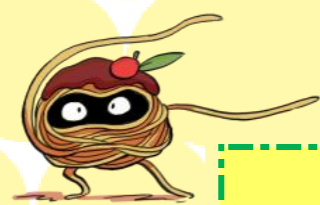


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**

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"

Ovolacto- vegetariana



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

**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 (tomàquet i pèsols)	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Pèsols saltats amb patata sense pernil	Crema de pastanaga amb formatgets	Llenties estofades
Truita francesa amb enciam, pastanaga i olives	Hamburguesa vegetal amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó	Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre	Fideuà amb daus de tofu	Varetes de verdures arrebossades amb enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Coliflor bullida amb patata	Crema de carbassó amb crostons	Arròs amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Mongetes blanques saltades	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat
Daus de tofu estofats amb sofregit de tomàquet, ceba i quinoa	Truita de patata i ceba amb enciam, ceba i tomàquet	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam, tiges d'epàrrec i cogombre	Croquetes d'espínacs amb enciam, olives i pebrot vermell	Truita francesa amb samfaina i daus de patata
logurt natural	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 vegetal i galets ecològics	Cigrons saltats amb tomàquet	Arròs a la cassola amb daus de tofu	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, beixamel, enciam i pastanaga ratllada	Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciam, cogombre i pastanaga	Varetes de verdures arrebossades amb amanida d'enciam, col llombarda i olives	Truita francesa amb patates fregides	Daus de tofu estofats amb pastanaga, tomàquet, carbassó i pèsols
Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Llacets amb crema de formatge	Llenties estofades	Crema de verdures amb crostons
Truita francesa amb enciam, remolatxa i pebrot vermell	Daus de tofu estofats amb ceba, pastanaga i pèsols	Croquetes d'espínacs amb enciam, blat de moro i olives	Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb patates al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Patates estofades sense costella			
Daus de tofu amb pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb enciam, formatge fresc i blat de moro			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

ARCASA