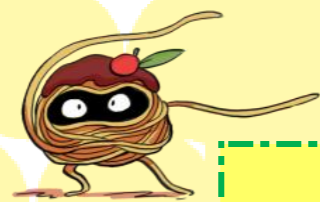


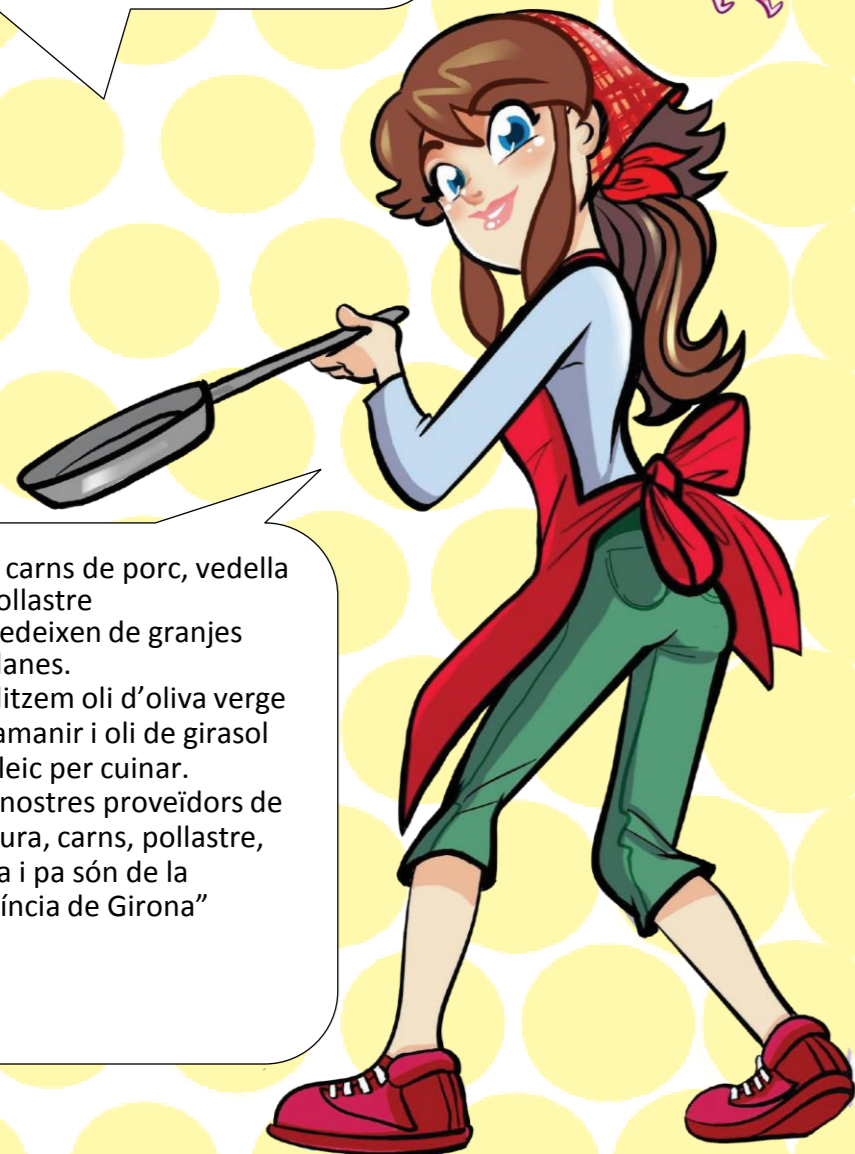
Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**

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 fructosa:
No fruita, sense tomàquet, pèsols, ceba, pastanaga, carbassa ni remolatxa



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 saltat amb orènga	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Bledes bullides amb patata i pernil	Crema de verdures (sense pastanaga,ceba,carbassa) amb formatgets	Llenties estofades (sense ceba ni tomàquet)
Filet de bacallà a la planxa amb enciam, sense pastanaga i olives	Cuixetes de pollastre amb daus de carbassó	Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre	Fideuà amb tires de calamar (sense ceba ni tomàquet)	Llom de porc arrebossat amb enciam, sense tomàquet i cogombre
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Coliflor bullida amb patata	Crema de carbassó sense ceba amb crostons	Arròs amb crema de xampinyons sense ceba i formatge ratllat	Mongetes blanques saltades (sense ceba ni tomàquet)	Macarrons amb formatge ratllat
Estofat de vedella sense sofregit de tomàquet ni ceba i quinoa	Truita francesa amb enciam i olives	Filet de lluç a la planxa amb enciam, tiges d'epàrrec i cogombre	Croquetes de pollastre amb enciam, olives i pebrot vermell	Filet de verat al forn amb daus de patata
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Sopa amb brou de carn i galets ecològics sense ceba	Cigrons saltats sense tomàquet	Arròs a la cassola amb daus de sípia (sense ceba ni tomàquet)	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva
Truita francesa amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, cogombre sense pastanaga	Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam, col llombarda i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb patates fregides	Estofat de porc amb daus de carbassó
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs amb orènga i formatge ratllat	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Llacets amb crema de formatge	Llenties estofades (sense ceba ni tomàquet)	Crema de verdures (sense pastanaga,ceba,carbassa) amb crostons
Filet de bacallà al torn amb enciam, sense remolatxa i pebrot vermell	Mandonguilles de vedella estofades amb daus de patata	Lluç amb all i julibert, enciam, blat de moro i olives	Truita de carbassó i patata amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre al forn amb patates al forn
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Patates estofades amb costella (sense ceba ni tomàquet)			
Estofat de vedella amb daus de carbassó	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, formatge fresc i blat de moro			
logurt natural	logurt natural			

ARCASA