

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



ESCOLA CAN PUIG-OCTUBRE 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 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 peix

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs amb tomàquet	Llenties estofades	Crema de verdures amb crostons
	Mandonguilles de vedella estofades amb ceba, pastanaga i pèsols	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, remolatxa i pebrot vermell	Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb patates al forn
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Patates estofades amb costella	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Mongetes blanques estofades	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i pèsols	Sopa amb brou de pollastre i pistons ecològics
Llom de porc a la planxa enciam, cogombre i pebrot vermell	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, formatge fresc i blat de moro	Ous al plat gratinats amb tomàquet, enciam, pastanaga i tomàquet	Pit de gall dindi amb salsa de samfaina	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 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Arròs amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Vichyssoise	Cigrons saltats amb pernil cuit i sèsam	Cous cous saltat amb verdures	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i cogombre	Truita de patata i espinacs amb enciam, col llombarda i tomàquet	Llom de porc arrebossat amb enciam, olives i tiges d'espàrrec	Contracuixa de pollastre al forn amb pastanaga, all i tomàquet	Macarrons amb tomàquet i carn picada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Arròs a la milanesa (tomàquet i pèsols)	Pèsols saltats amb patata i pernil	Crema de pastanaga amb formatgets	Llenties estofades
Cuixetes de pollastre amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó	Pit de gall dindi a la planxa amb enciam, pastanaga i olives	Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre	Fideuà amb daus de pollastre	Llom de porc arrebossat amb enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres
Crema de carbassó amb crostons	Mongetes blanques saltades	Arròs amb salsa de samfaina	Crema de carbassa i moniato	
Truita de patata i ceba amb enciam, ceba i tomàquet	Pollastre arrebossat per la cuinera amb enciam, olives i pebrot vermell	Truita de patata i carbassó, enciam i olives	Estofat de vedella amb sofregit de tomàquet, ceba i quinoa	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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

ARCASA