

# 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"


Sense porc


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
		<b>LA DIADA</b>		
			Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge <b>Croquetes de bacallà</b> amb enciam i pastanaga ratllada Gelats	Mongeta tendra bullita amb patata i amanida amb oli d'oliva Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, cogombre i tiges d'espàrrec 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 Mandonguilles de vedella estofades amb ceba, pastanaga i pèsols logurt natural	Llenties estofades Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i tomàquet Fruita de temporada
Lluç arrebossat amb enciam, remolatxa i pebrot vermell	Contracuixa de pollastre al forn amb patates al forn	Emperador amb salsa de samfaina		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 logurt natural	<b>Salsitxes de pollastre</b> a la planxa amb salsa de tomàquet, ceba i quinoa Fruita de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	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


 **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