

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



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 porc, vedella ni llet

ESCOLA CAN PUIG-OCTUBRE 2019

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
	Hamburguesa de pollastre amb ceba, pastanaga i pèsols	Bacallà al forn 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	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Patates estofades sense 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 peix i pistons ecològics
Filet de bacallà amb all i julibert i 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	Filet de salmó amb salsa de samfaina	Salsitxes de pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet, ceba i quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Arròs amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Vichyssoise	Cigrons saltats sense pernil cuit i sèsam	Cous cous saltat amb verdures	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
Filet de lluç al forn amb enciam, pastanaga i cogombre	Truita de patata i espinacs amb enciam, col llombarda i tomàquet	Calamars a la romana amb enciam, olives i tiges d'espàrrec	Contracuixa de pollastre al forn amb pastanaga, all i tomàquet	Macarrons amb tomàquet i tonyina
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 sense pernil	Crema de pastanaga amb formatgets	Llenties estofades
Cuixetes de pollastre amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó	Filet de bacallà a la planxa amb enciam, pastanaga i olives	Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre	Fideuà amb tires de calamar	Pollastre arrebossat amb enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
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	Croquetes de pollastre amb enciam, olives i pebrot vermell	Filet de lluç amb all i julibert, enciam i olives	Estofat de gall dindi amb sofregit de tomàquet, ceba i quinoa	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem
el teu
dinar?

Verdures cruës/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

ARCASA