

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 préssec



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

ARCASA

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 i pernil	Crema de pastanaga amb formatgets	Llenties estofades
Filet de bacallà a la planxa amb enciam, pastanaga i olives	Cuixetes de pollastre amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó	Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre	Fideuà amb tires de calamar	Llom de porc arrebossat amb enciam, tomàquet i cogombre
Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	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
Estofat de vedella amb sofregit de tomàquet, ceba i quinoa	Truita de patata i ceba amb enciam, ceba i tomàquet	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 samfaina i daus de patata
logurt natural	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Sopa amb brou de carn i galets ecològics	Cigrons saltats amb tomàquet	Arròs a la cassola amb daus de sípia	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 de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, cogombre i 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 pastanaga, tomàquet, carbassó i pèsols
Fruita (no préssec)	logurt de sabors	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)
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
Filet de bacallà al forn amb enciam, remolatxa i pebrot vermell	Mandonguilles de vedella estofades amb ceba, pastanaga i pèsols	Lluç amb all i julibert, enciam, blat de moro i olives	Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb patates al forn
Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)	logurt natural	Fruita (no préssec)
Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Patates estofades amb costella			
Estofat de vedella amb pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam, formatge fresc i blat de moro			
Fruita (no préssec)	Fruita (no préssec)			