

Fem créixer el teu

ESPAI MIGDIA



Escola
Josep M^a de
Sagarra
Casal Juliol
2020

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat/ecològica
- ✓ La verdura és de temporada, proximitat/ecològica: Bròquil, Col, Coliflor, carbassó, porro carbassa
- ✓ Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- ✓ L'arròs i la pasta són integrals cada 2/setmanes
- ✓ **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El pa és integral els dimarts i els dijous
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.

DILLUNS 31	DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOUS 03	DIVENDRES 04
Arròs ecològic a la cubana amb sofregit de tomàquet	Amanida d'espivals amb formatge fresc i tomàquets cherry	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina	Crema de carbassó
Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre	Estofat de vedella amb xampinyons	Filet de salmó a la planxa amb amanida d'enciam i tomaquet	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Pèsols bullits amb patata	Amanida d'espivals amb olives i blat de moro	Mongeta tendra bullida amb patata	Pizza cassolana	
Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb amanida i pastanaga	Butifarra de porc amb amanida	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga	
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Gelats	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

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