

# Fem créixer el teu **ESPAI MIGDIA**

**Escola Josep M<sup>a</sup> de Sagarra**

Casal 28 Juny al 30 juliol 2021

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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i pastanaga	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot	Llenties estofades amb verduretes Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullides amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de ternera a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de sabors
DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'espivals amb formatge fresc i tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre logurt de sabors	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	Macarrons amb crema xampinyons i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Amanida de Llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Sopa de peix Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Arròs a la milanesa Filet de salmó al forn amb amanida d'enciam i tomaquet Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Espirals amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca de temporada	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Bròquil i patata gratinats Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Fideuà amb tires de calamar Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verduretes Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Filet de bacallà al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita fresca de temporada	Pizza cassolana Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Gelats


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