

Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola
Josep M^a de
Sagarra

Casal d'estiu
27 Juny a l'1
de Juliol 2022

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada i de temporada.
- ✓ La verdura és de temporada.
- ✓ La pasta és de proximitat
- ✓ L'arròs és del Delta de l'Ebre.
- ✓ Les llegums són de proximitat.
- ✓ **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El pa és del forn del barri i és integral els dimarts i dijous.
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al.lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Els iogurts són naturals sense sucre, La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Utilitzem oli d'oliva verge extra per amanir i cuinar.

DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida d'arròs amb pastanaga, tonyina, blat de moro i olives	Crema de carbassó amb formatgets	Amanida d'enciam, tomàquet pastanaga, tonyina, blat de moro i
Croquetes de pernil amb enciam i olives	Bacallà al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Trita de patata i ceba amb enciam i olives	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i ceba	Paella mixta
Fruita de temporada	Macedònia natural	Fruita de temporada	Fruita del temps tallada	Gelat
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Arròs saltejat amb ceba i xampinyons	Crema de carbassa	Espirals a la carbonara	Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, ou dur i tonyina	Mongetes blanques saltades amb bacó
Escalopins de porc arrebossats amb enciam i tomàquet	Cuixetes de pollastre rostides amb patates fregides	Lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Mandonguilles de vedella a la jardinera	Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Fruita del temps tallada	Fruita de temporada	logurt natural	Macedònia natural	Gelat
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Crema de verdures amb crostons	Llenties estofades amb verdures	Arròs 4 delícies (pastanaga, blat de moro, olives i pernil cuit)	Tallarines amb salsa de samfaina	Amanida russa amb tonyina, ou dur i maionesa
Contraeix de pollastre al forn amb ceba i poma	Calamars a la romana amb enciam i pastanaga ratllada	Estofat de porc amb daus de patata	Trita de patata i tonyina amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Macedònia natural	Gelat
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb carn picada i salsa de tomàquet	Crema de pastanaga	Empedrat de cigrons amb tomàquet, pastanaga, tonyina i ou dur	Bròquil i patata gratinat	Amanida de pasta amb pastanaga, blat de moro, formatge fresc i olives
Trita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Pizza de formatge i pernil	Botifarra de porc a la planxa amb ceba confitada	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Salmó al forn amb salsa de formatge i daus de patata
Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	logurt natural	Macedònia natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida d'arròs amb pastanaga, tonyina, blat de moro i olives	Cigrons saltats amb tomàquet	Amanida russa amb tonyina, ou dur i maionesa	Macarrons amb tomàquet i alfàbrega
Pollastre al forn amb amanida	Estofat de vedella amb daus de patata	Trita de patata i carbassó amb tomàquet amanit	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga	Croquetes de pernil amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Macedònia natural	Fruita de temporada	Gelat

ARCASA

Com
planifiquem
el teu dinar?



Verdures crues/cuïtes:
a cada àpat



Cereals, pasta, arròs:
a cada àpat



Llegums:
1-3 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Carn vermella:
1 cop / setmana



Peixos:
1-2 cops /setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana