

Fem créixer el teu

ESPAI MIGDIA



Escola
Sagrada
Família
Juny 2019

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada proximitat/ecològica
- ✓ Les verdures (Bròquil, coliflor, carbassó, carbassa, pastanaga) són de producció ecològica
- ✓ Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- ✓ L'arròs serà integral 1 cop al mes
- ✓ El peix és fresc 2 cops al mes.
- ✓ El pa és ecològic els dimarts i integral 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
Espirals a la carbonara Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb ou dur, pastanaga, olives i tomàquet Natilles de xocolata	Cigrons estofats Fruita eco o de proximitat	Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, formatge fresc i blat de moro Filet de lluç a la Vasca Fruita fresca de temporada	Pèsols bullits amb patata Cuixetes de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita eco o de proximitat
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
FESTIU	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro Fruita eco o de proximitat	Llenties estofades Contraeix de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de xampinyons amb crostons Peix fresc al forn amb enciam i remolatxa logurt natural amb sucre morè	Tallarines amb salsa de samfaina i formatge ratllat Estofat de vedella amb ceba tomàquet, pastanaga, pèsols i daus de patata Fruita fresca de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Sopa de carn amb galets Filet d'emperador a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Contraeix de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita eco o de proximitat	Crema de verdures amb crostons Mongetes saltades amb daus de salsitxa Fruita fresca de temporada	Arròs amb salsa de xampinyons i tomàquet Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita eco o de proximitat	MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS
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