

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

Sense gluten

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

DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
Pasta sense gluten 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 Fruita fresca de temporada	Pèsols bullits amb patata 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 sense crostons Peix fresc al forn amb enciam i remolatxa logurt natural amb sucre morè	Pasta sense gluten 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 pasta sense gluten 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 sense 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