

Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola
Decroly de
Barcelona
Febrer 2019

Als nostres menús...


- ✓ La fruita és variada i de temporada
- ✓ Les verdures són variades i de temporada
- ✓ Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- ✓ 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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 01
				Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita fresca de temporada
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la milanesa (tomàquet, pèsols, pernil) Estofat de vedella amb ceba tomàquet, pastanaga, pèsols i daus de patata Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Raviolis amb salsa de formatge Filet de lluç al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Llenties estofades guisades amb quinoa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Crema de llegums Botifarra de porc amb patates panaderes amb ceba Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt de sabors	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs amb tonyina Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet verd Fruita fresca de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Estofat de gall dindi amb ceba, pastanaga i carbassó Fruita fresca de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Amanida de pasta amb blat de moro, pèsols, olives verdes, pernil dolç Filet de lluç al forn amb papates xips Iogurt natural	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella guisades amb ceba, tomàquet, pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Truita de patata amb enciam i tomàquet verd Fruita fresca de temporada	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva Cigrons amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada	Arròs a la cassola (pastanaga, ceba, tomàquet i mongeta verda) Magre de porc al forn amb daus de poma i daus de patata Fruita fresca de temporada
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES
Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita fresca de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Lluç al forn amb enciam i olives verdes Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verdures i quinoa Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa Pizza de formatge i pernil Gelat	


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