

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.**


Ovolactovegetariana


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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 01
				Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal 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, sense pernil) Mandonguilles vegetals 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 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives verdes Fruita fresca de temporada	Raviolis amb salsa de tomàquet Tofu a la planxa amb enciam i cogombre Iogurt natural	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Lentilles estofades amb quinoa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Crema de llegums Hamburguesa vegetal amb patates panaderes amb ceba Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva Truita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt de sabors	Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Tofu a la planxa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs sense tonyina Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet verd Fruita fresca de temporada	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Mandonguilles vegetals 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, sense pernil dolç Hamburguesa vegetal amb papates xips Iogurt natural	Crema de carbassó Truita de patata amb enciam i tomàquet verd Fruita fresca de temporada	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva Mandonguilles vegetals guisades amb ceba, tomàquet, pastanaga 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) Tofu a la planxa 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 vegetal a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita fresca de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Tofu a la planxa amb enciam i olives verdes Fruita fresca de temporada	Lentilles 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 Gelats de gel	