

Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola
Decroly de
Barcelona
Gener 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 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	Espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat	Crema de carbassó	Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva
	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives	Truita de patata amb enciam i remolatxa	Lluç a la planxa amb enciam i cogombre	Cigrons saltats amb tomàquet
	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs a la cassola (pastanaga,ceba,tomàquet i mongeta verda)	Crema de carbassa	Macarrons amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Mongetes estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de gall dindi amb ceba, pastanaga, carbassó i patates	Filet de lluç al forn amb llit de verdures i patata	Truita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt natural
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Crema de pastanaga amb formatge	Arròs amb sofregit de tomàquet	Mongeta tendra saltada amb allet i pernil	Tallarines amb salsa de samfaina i formatge ratllat	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva
Truita francesa amb enciam i remolatxa	Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Llenties estofades amb quinoa	Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga	Estofat de vedella amb tomàquet, ceba, pastanaga
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
Espirals a la napolitana amb formatge ratllat	Crema de verdures	Cigrons estofats	Arròs tres delícies (pernil cuit, blat de moro i olives)	
Filet de lluç al forn amb samfaina	Botifarra de porc amb enciam i tiges d'espàrrec	Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada	
Fruita fresca de temporada	Natilles de xocolata	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	
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