

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.**


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 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
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Truita de patata amb enciam i remolatxa	Tofu 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 vegetal a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Mandonguilles vegetals amb ceba, pastanaga, carbassó i patates	Tofu a la planxa amb lilit de verdures i patata	Truita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal 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 sense 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	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i cogombre	Llenties estofades amb quinoa	Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga	Mandonguilles vegetals 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 (pèsols , blat de moro i olives)	
Truita de patata i ceba amb amanida	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Tofu a la planxa 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