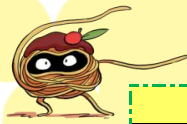


Fem créixer el teu
**ESPai
MIGDIA**



ESCOLA PARE POVEDA JUNY 2022

Als nostres menús:

- *La fruita és fresca, temporada, variada i de proximitat.
- *La verdura és fresca i de temporada.
- *L'arròs i la pasta són ecològics i alternem amb integrals.
- *Les llegums són ecològiques.
- **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- *El peix serà fresc 1 cop al mes.



- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva verge extra per amanir i oli d'oliva per cuinar.
- *La sal és iodada



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro	Verdura amb patata	FESTIU
			Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	
			logurt natural	Fruita de temporada	
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	FESTIU	Sopa de peix amb pistons	Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega	Arròs integral salsa de samfaina	Verdura amb patata
		Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga)	Crema de verdures	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs amb carn magra	Croquetes d'espínacs amb amanida	Mandonguilles de salmó amb verduretes
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22 Menú elecció	Dijous 23	Divendres 24
4	Amanida completa amb tonyina	Sopa de carn amb galets			
	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

Com
planifiquem
el teu dinar?

Verdres
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

ARCASA