Setembre 2019

Escola Nou Patufet

En els nostres menús...

La **verdura** és fresca, de temporada i de proximitat/ecològica.
Els **llegums** són de producció ecològica .
La **pasta** i **l'arròs** són de producció ecològica/ integral .
Els **iogurts** són La Fageda. (Producte d'acció social)
La **fruita** és variada, de temporada, i de proximitat/ecològica.
El **pa és integral** els dimarts i els dijous
Les carns de porc, vedella i pollastre són sense al.lergògens i procedeixen de granges catalanes.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'rròs	Mongeta tendra amb patata	Pasta a la carbonara	Cigrons saltejats amb salsa de tomàquet
Botifarra de porc amb mongetes saltades	Truita de patata i ceba amb amanida	Pit de pollastre arrebossat amb amanida	Lluç al forn amb patata panadera	Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Fruita fresca de temporada	Iogurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Flam

Al llarg del dia hauria de menjar...

Sucres	1 ració	Verdures	2 racions	Cereals, patata, arròs, llegums, pa	6 - 7 racions
Làctics	2 - 3 racions	Fruites	3 racions	Ous, carns, aus i peixos	2 racions
				Olis, fruits de pela o similars	2 - 4 racions