

Fem créixer el teu

ESPAI MIGDIA



Escola
Nou Patufet

Casal 30 d'agost
al 10 de setembre
2021

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat/ecològica
- ✓ La verdura és de temporada, proximitat/ecològica: Bròquil, Col, Coliflor, carbassó, porro carbassa
- ✓ Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- ✓ L'arròs i la pasta són integrals cada 2/setmanes
- ✓ **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El pa és integral els dimarts i els dijous
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.

| DILLUNS 30 | DIMARTS 31 | DIMECRES 1 | DIJOURS 2 | DIVENDRES 3 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Tallarines amb salsa de tomàquet i formatge ratllat | Arròs tres delícies | Bròcoli i patata al vapor | Crema de carbassó | Llenties estofades amb verduretes |
| Cuixetes de pollastre a la llimona i amanida | Lluç al forn amb patates | Botifarra a la planxa i amanida | Bacallà amb samfaina | Hamburguesa vegetal amb amanida de guarnició |
| Fruita fresca de temporada | Fruita fresca de temporada | Fruita fresca de temporada | Iogurt de sabors | Fruita fresca de temporada |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOURS 9 | DIVENDRES 10 |
| Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva | Empedrat de cigrons | Espirals amb salsa bolonyesa | Crema de carbassa | Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina |
| Pollastre al forn i amanida de guarnició | Estofat de gall dindi amb prunes | Seitons a l'andalusa | Truita de patates i ceba amb amanida de guarnició | Hamburguesa de vedella i patates fregides |
| Fruita fresca de temporada | Fruita fresca de temporada | Fruita fresca de temporada | Iogurt de sabors | Fruita fresca de temporada |
| DILLUNS 12 | DIMARTS 13 | DIMECRES 14 | DIJOURS 15 | DIVENDRES 16 |
| | | | | |
| DILLUNS 19 | DIMARTS 20 | DIMECRES 21 | DIJOURS 22 | DIVENDRES 23 |
| | | | | |
| DILLUNS 26 | DIMARTS 27 | DIMECRES 28 | DIJOURS 29 | DIVENDRES 30 |
| | | | | |

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