

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


## 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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de sabors
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'espirls amb formatge fresc i tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre logurt de sabors	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	Macarrons amb crema xampinyons i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives Fideuà amb tires de calamar Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Arròs a la milanesa Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Bròquil i patata gratinats Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Espirals amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat Remenat d'ou, patates i verdures Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre logurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Fideuà amb tires de calamar Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verdures Fruita fresca de temporada	Saltejat de mongeta tendra amb pernil Lluç marinera amb patates Fruita fresca de temporada	Pizza cassolana Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Gelat


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

AFCASA

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
**VEGETARIANA**

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Crema de llegums	Amanida d'espivals amb formatge fresc i tomàquets cherry	Crema de carbassó	Macarrons amb crema xampinyons i formatge ratllat	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet	Truita francesa amb amanida d'enciam i cogombre	Amanida de llegums	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn
Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Crema de verdures	Amanida variada amb formatge fresc	Mongeta tendra bullida amb patata	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur	Arròs a la milanesa sense pernil
Amanida de lleties (tomàquet, olives i pastanaga ratllada)	Fideuà amb verdures	Truita francesa amanida d'enciam i cogombre	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre	Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata gratinats	Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, olives)	Crema de verdures	Espirals amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat	Cigrons saltats amb tomàquet
Amanida de lleties	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur	Remenat d'ou, patates i verduretes	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Fideuà amb verdures	Crema de verdures	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro	Saltejat de mongeta tendra sense pernil	Pizza cassolana
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry	Amanida de llegums	Truita francesa amb verduretes	Hamburguesa vegetal amb patates	Amanida de llegums
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt natural


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

AFCASA

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
**SENSE GLUTEN NI  
LACTOSA**

Casal 27 Juny al  
29 juliol 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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 01
Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet sense formatge ratllat Llom arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verduretes Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de soja
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOURS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Peix arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'espirlals sense gluten amb tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	Macarrons sense gluten amb crema xampinyons sense lactosa Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) Llom arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam i olives logurt de soja	Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives Fideuà sense gluten amb tires de calamar Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Arròs a la milanesa Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata bullits Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Espirals sense gluten amb salsa de carbassó, ceba sense formatge ratllat Remenat d'ou, patates i verduretes Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre logurt de soja
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
Fideuà sense gluten amb tires de calamar Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Mandonguilles sense gluten a la jardinera Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verduretes Fruita fresca de temporada	Saltejat de mongeta tendra amb pernil Lluç marinera amb patates Fruita fresca de temporada	Pizza cassolana sense gluten Pit de pollastre arrebossat sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga Gelat sense gluten ni lactosa


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

AFCASA

# Fem triar el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
**SENSE LACTOSA**

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


## 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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
Espaguetis amb salsa de tomàquet <b>sense formatge ratllat</b> <b>Llom de porc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet <b>logurt de soja</b>
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'espirls <b>sense formatge fresc</b> i tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre <b>logurt de soja</b>	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	<b>Macarrons amb salsa de tomàquet</b> Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) <b>Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i olives</b> <b>logurt de soja</b>	Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives Fideuà amb tires de calamar Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Arròs a la milanesa Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<b>Bròquil i patata gratinats sense formatge</b> Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) <b>Peix arrebossat sense llet amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Espirals amb salsa de carbassó, ceba <b>sense formatge ratllat</b> Remenat d'ou, patates i verdures Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet <b>Hamburguesa vegetal sense lactosa</b> amb amanida d'enciam i cogombre <b>logurt de soja</b>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Fideuà amb tires de calamar Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verdures Fruita fresca de temporada	Saltejat de mongeta tendra amb pernil Lluç marinera amb patates Fruita fresca de temporada	<b>Pizza cassolana sense lactosa</b> Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga <b>Gelat sense lactosa</b>


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

AFCASA

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
SENSE PEIX

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


## 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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 01
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat <b>Llom de porc arrebossat</b> amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	<b>Amanida d'arròs amb blat de moro, olives sense tonyina</b> Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives <b>Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet</b> logurt de sabors
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOURS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet <b>Llom de por arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	Amanida d'espirls amb formatge fresc i tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre logurt de sabors	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	Macarrons amb crema xampinyons i formatge ratllat <b>Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i tomàquet</b> Fruita fresca de temporada	<b>Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols sense tonyina</b> Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
<b>Amanida de llenties (tomàquet, olives, sense tonyina amb pastanaga ratllada)</b> <b>Llom de porc arrebossat</b> amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Amanida de patata amb tomàquet, <b>sense tonyina</b> i olives <b>Fideuà amb daus de pollastre</b> Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Arròs a la milanesa <b>Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i remolatxa</b> Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata gratinats Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	<b>Amanida de patata (tomàquet, sense tonyina amb olives)</b> <b>Llom de porc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Espirals amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat Remenat d'ou, patates i verdures Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre logurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
<b>Fideuà amb daus de gall d'indi</b> Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verdures Fruita fresca de temporada	Saltejat de mongeta tendra amb pernil <b>Truita francesa amb patates</b> Fruita fresca de temporada	Pizza cassolana Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Gelats


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

AFCASA

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
Sense ou

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


## 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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
Pasta sense ou amb salsa de tomàquet sense formatge ratllat Llom arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verduretes Peix a la planxa amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, sense ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de sabors
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Peix arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	e han Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre logurt de sabors	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	Pasta sense ou amb crema xampinyons sense formatge ratllat Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Gall dindi a la planxa i tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) Llom arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i olives logurt natural	Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives Pasta sense ou amb tires de calamar Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta sense ou amb tomàquet, olives sense ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Arròs a la milanesa Peix a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Bròquil i patata gratinats sense ou Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet sense ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Pasta sense ou amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat Peix a la planxa amb patates i verduretes Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre logurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Pasta sense ou amb tires de calamar Peix a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verduretes Fruita fresca de temporada	Saltejat de mongeta tendra amb pernil Lluç marinera amb patates Fruita fresca de temporada	Pizza cassolana sense ou Pit de pollastre arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i pastanaga Gelat


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

AFCASA

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
SENSE FRUITS SECS

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


## 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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 01
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat <b>Llom de porc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de sabors
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'espirls amb formatge fresc i tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre logurt de sabors	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	Macarrons amb crema xampinyons i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) <b>Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i olives</b> logurt natural	Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives Fideuà amb tires de calamar Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Arròs a la milanesa Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata gratinats Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Espirals amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat Remenat d'ou, patates i verdures Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet <b>Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre</b> logurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Fideuà amb tires de calamar Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verdures Fruita fresca de temporada	Saltejat de mongeta tendra amb pernil Lluç marinera amb patates Fruita fresca de temporada	<b>Pizza cassolana sense fruits secs</b> Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga <b>Gelat sense fruits secs</b>


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

AFCASA

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

**Escola  
Nou Patufet**  
**SENSE KIWI NI PINYA**  
Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


## 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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 01
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i pastanaga <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Llenties estofades amb verduretes Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Iogurt de sabors
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOURS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Amanida d'espirls amb formatge fresc i tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Iogurt de sabors	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Macarrons amb crema xampinyons i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i olives Iogurt natural	Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives Fideuà amb tires de calamar <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Mongeta tendra bullida amb patata Llom de porc amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Arròs a la milanesa Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata gratinats Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Espirals amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat Remenat d'ou, patates i verduretes <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Cigrons saltats amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre Iogurt natural
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
Fideuà amb tires de calamar Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Crema de verdures Mandonguilles a la jardinera <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro Estofat de porc amb verduretes <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Saltejat de mongeta tendra amb pernil Lluç marinera amb patates <b>Fruita fresca de temporada sense kiwi ni pinya</b>	Pizza cassolana Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Gelats


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

AFCASA



# Fem triar el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
**SENSE PORC**

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 01	DIVENDRES 02
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat <b>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i tonyina Dauets de gall dindi saltejats amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, ou dur i olives Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt de sabors
DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOURS 08	DIVENDRES 09
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Amanida d'espirlals amb formatge fresc i tomàquets cherry Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre logurt de sabors	Crema de carbassó Estofat de vedella amb patates Fruita fresca de temporada	Macarrons amb crema xampinyons i formatge ratllat Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina Truita de patata i carbassó i tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
Amanida de llenties (tomàquet, olives, tonyina i pastanaga ratllada) <b>Croquetes d'espinacs amb amanida d'enciam i olives</b> logurt natural	Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives Fideuà amb tires de calamar Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata <b>Pit de gall d'indi amb salsa de poma i amanida d'enciam i cogombre</b> Fruita fresca de temporada	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	<b>Arròs a la milanesa sense pernil</b> Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata gratinats Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives) Peix arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur Fricandó de vedella a la jardinera amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	Espirals amb salsa de carbassó, ceba i formatge ratllat Remenat d'ou, patates i verdures Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i cogombre logurt natural
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
Fideuà amb tires de calamar Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures <b>Mandonguilles sense porc a la jardinera</b> Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro <b>Daus de gall d'indi amb verdures</b> Fruita fresca de temporada	<b>Saltejat de mongeta tendra sense pernil</b> Lluç marinera amb patates Fruita fresca de temporada	Pizza cassolana Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Gelats


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

AFCASA

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA

Escola  
Nou Patufet  
VEGANA

Casal 27 Juny al  
29 juliol 2022


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.lergògens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.


DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 01
Espaguetis amb salsa de tomàquet <b>sense formatge ratllat</b> <b>Tofu arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	<b>Amanida d'arròs amb blat de moro, olives</b> <b>Falafel</b> amb ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot Fruita fresca de temporada	<b>Amanida variada</b> Llenties estofades amb verdures Fruita fresca de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva <b>Hamburguesa vegetal</b> a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	<b>Amanida de patata amb tomàquet i olives</b> <b>Tofu a la planxa</b> amb amanida d'enciam i tomàquet <b>logurt de soja</b>
DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOURS 07	DIVENDRES 08
Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet <b>Tofu arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	<b>Amanida d'espivals amb daus de tofu i tomàquets cherry</b> <b>Falafel</b> amb amanida d'enciam i cogombre <b>logurt de soja</b>	Crema de carbassó <b>Amanida de llegums</b> Fruita fresca de temporada	Macarrons amb crema xampinyons <b>sense formatge ratllat</b> <b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	<b>Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols</b> <b>Tofu a la planxa</b> amb tomàquet al forn Fruita fresca de temporada
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
<b>Amanida de llenties (tomàquet, olives i pastanaga ratllada)</b> <b>Tofu arrebossat amb amanida d'enciam i olives</b> <b>logurt de soja</b>	<b>Amanida de patata amb tomàquet i olives</b> <b>Fideuà amb daus de tofu</b> Fruita fresca de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata <b>Amanida de llegums</b> Fruita fresca de temporada	<b>Amanida de pasta amb tomàquet, olives</b> <b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida d'enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	<b>Arròs a la milanesa sense pernil</b> <b>Falafel amb amanida d'enciam i remolatxa</b> Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Bròquil i patata gratinats <b>Amanida de llenties</b> Fruita fresca de temporada	<b>Amanida de patata (tomàquet, olives)</b> <b>Tofu arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> Fruita fresca de temporada	<b>Arròs a la cubana amb sofregit de tomàquet</b> <b>Tofu a la planxa</b> amb enciam, blat de moro y pastanaga Fruita fresca de temporada	<b>Espirals amb salsa de carbassó, ceba</b> <b>Falafel amb patates i verdures</b> Fruita fresca de temporada	Cigrons saltats amb tomàquet <b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida d'enciam i cogombre <b>logurt de soja</b>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
<b>Fideuà amb verdures</b> <b>Tofu a la planxa</b> amb amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita fresca de temporada	Crema de verdures <b>Falafel a la jardinera</b> Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies amb pastanaga, olives i blat de moro <b>Daus de tofu amb verdures</b> Fruita fresca de temporada	<b>Saltejat de mongeta tendra sense pernil</b> <b>Hamburguesa vegetal amb patates</b> Fruita fresca de temporada	Pizza cassolana <b>Tofu arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga</b> <b>logurt de soja</b>


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

AFCASA