

Fem, créixer el teu

# ESPAI MIGDIA



## Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- ✓ **Les llegums, la pasta i l'arròs** sempre són de producció ecològica.
- ✓ La verdura és de temporada
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Les carns de porc, vedella i pollastre són lliures d'al·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ **Utilitzem oli d'oliva per amanir.**

Sense gluten  
Setembre 2018

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 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
	<b>LA DIADA</b>	<b>Pasta sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat <b>Peix arrebossat per la cuinera sense gluten</b> amb enciam, remolatxa i olives <b>Gelat de gel</b>	Cigrons saltats amb pernil cuït i sèsam Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pebrot vermell i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga i tonyina Botifarra a la planxa amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita de temporada
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<b>Pasta sense gluten</b> amb tomàquet i formatge ratllat <b>Croquetes de pollastre sense gluten</b> amb enciam, remolatxa i pebrot vermell Fruita de temporada	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva Estofat de vedella amb ceba, pastanaga, xampinyons i quinoa Fruita de temporada	Llenties estofades Truita de carbassó i patata amb enciam, ceba i tomàquet Fruita de temporada	Arròs tres delícies fred (pastanaga, blat de moro i olives) Filet de lluç al forn amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures <b>sense crostons</b> Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma logurt natural
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Arròs saltat amb verdures (tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó) Filet de bacallà al forn amb enciam, formatge fresc i blat de moro Fruita de temporada	Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, pebrot vermell i olives Cuixetes de pollastre al forn amb patata al forn Fruita de temporada	Sopa amb brou de carn i <b>pasta sense gluten</b> Filet de salmó al forn amb pastanaga, porro i ceba Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades Truita de patata i ceba amb enciam, pastanaga i tomàquet logurt natural	Mongeta tendra bullida amb patata Salsitxes de porc a la planxa amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------





