

Fem, créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola La
Draga
Setembre
2018

Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- ✓ **L'arròs és del delta i la pasta de producció ecològica.**
- ✓ 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 verge per amanir.**
- ✓ Els nostres proveïdors de verdura, carns, pollastre, fruita i pa són de la província de **Girona**
- ✓ El pa és integral un cop a la setmana

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



