ESCOLA OCATA

Espai Migdia

Gener

Menú Basal

dilluns 8
Estofat de llenties amb arrós
Truita de pastanaga i porro
amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 9
Crema de pèsols
Estofat de pollastre amb salsa de
tomàquet i verdures
Fruita de temporada

dimecres 10
Espaghetti a la napolitana
i saltxitxes
amb amanida
Làctic

dijous 11
Arròs integral amb nap i pastanaga
Peix fresc al forn amb salsa rosa
casolana i amanida
Fruita de temporada

divendres 12
Bulgur saltejat amb
verdures
Estofat de cigrons
Fruita de temporada

dilluns 15
Carbassa amb patata
Pastís de mill amb bolognesa
mixta i amanida
Fruita de temporada

dimarts 16
Crema pastanaga
Lassanya de llenties
amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 17
Arrós integral tres delícies
(pastanaga, oliva verda, tonyina)
Ous bullits amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

dijous 18
Macarrons integrals amb salsa
pesto rosso
Pollastre amb poma al curri
Làctic

divendres 19
Pésols amb patata
Rapa la Marinera (amb musclos)
Fruita de temporada

dilluns 22
Crema de moniato i porro
Cigrons estofats
Fruita de temporada

dimarts 23
Trinxat de col i patata
Cap de llom
arrebossat amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 24
Arròs amb gambes
Truita d'emmental
i ceba amb amanida
Làctic

dijous 25
Escudella i
carn d'olla de
mandonguilles
Fruita de temporada

divendres 26
Focaccia amb verdures,
formatge i olives
Bacallà al forn amb salsa verda
Fruita de temporada

dilluns 29
Vichyssoise
Truita de patata
i ceba amb amanida
Fruita de temporada

dimarts 30
Cous cous amb verdures
Hamburguesa de vedella
amb amanida
Fruita de temporada

dimecres 31
Patata i bròquil
Aletes pollastre adobades
amb puré de patata
Postre especial

Coordinadora del servei:
689 341 864 (Mònica)
Atenció de 9 a 9:30 h
(per tiquet esporàdic o avís de no assistència contacteu abans de les 9:30h)

Administració Dinàmic
(inscripcions, cobraments, etc.)
93 357 35 19 /651 181 244
(Mònica / de 9 a 16h)
menjadors@viudinamic.org

Recomanacions pels sopars

Si dinem	Podem sopar
Llegums	Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Cereals o fècules	Llegums, verdures i hortalisses
Verdures	Cereals, fècules, verdures
Carn	Ou o peix o llegums
Ou	Carn o peix o llegums
Peix	Carn o ou o llegums
Fruita	Fruita o lactis
Lactis	Fruita

SABIES QUÈ...?

El bròcoli és una bona font de provitamina A (principalment en forma de betacarotens) i un dels aliments amb més contingut en vitamina C i àcid fòlic. També és font de minerals, com el calci, el fòsfor, el potassi, i fins i tot de proteïnes d'origen vegetal, a més de tindre un alt contingut de fibra i ajudar el funcionament adequat del sistema digestiu. El consum de bròcoli amb regularitat ajuda al bon funcionament dels nostre sistema inmonològic

Dia proteina vegetal

** Peix fresc de temporada: segons mercat, disponibilitat i viabilitat a fi d'oferir la millor opció possible per als vostres fills i filles

dinamic
Lleure en acció!

www.viudinamic.org

cuines_dinamic / Viu_dinamic

Tenim a la disposiciódels consumidors/es i de l'autoritat sanitària el llistat dels al·lèrgens dels plats d'aquest menú mensual. En cas necessari recordeu informar i omplir el document de sol·licitud d'al·lèrgies i intoleràncies (el podeu sol·licitar a menjadors@viudinamic.org).