



MES D'OCTUBRE

ESCOLA DURAN I BAS



Proposta de sopars

Tot àpat ha d'incloure :

**VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE
CARBONI +
PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT**

carn blanca : pollastre, gall dindi , conill ..
carn vermella : porc, vedella , xai ...
peix blau : tonyina ,seitó, salmó..
peix blanc : lluç, gallineta ,bruixa ...



Sabies que la MONGETA...

- ✓ són font de calci, fòsfor i zinc, essencials per a un correcte creixement?
- ✓ Constitueixen una font important de fibra, afavorint un correcte trànsit intestinal i contribuint a la salut de la microbiota.
- ✓ Tenen un alt contingut de proteïna vegetal, però en ser deficitària en metionina convindria completar-la amb un cereal ric en aquest aminoàcid, com l'arròs."

Fundación Española de
Nutrición



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de porros amb rostes Trita de patates amb amanida variada Fruita	4 Mongetes tendra amb pastanaga Pollastre al forn amb llit de ceba i tomàquet Fruita / logurt natural	5 Sopa de peix amb arròs Peix blanc a la llimona al papillote amb amanida Fruita	6 Arròs saltejat amb xampinyons Peix a la planxa en salsa verda Fruita / logurt natural	7 Enciam amb tomàquet i formatge Carn vermella al forn amb salseta de verdures Fruita / logurt natural
10 Sopa d'au amb pasta fina Peix blanc al forn amb amanida variada Fruita	11 Crema de carbassó amb rostes pollastre planxa amb palets de pastanaga Fruita / logurt natural	12 FESTA	13 PLAT ÚNIC COMPLET Arròs amb salsa de tomàquet i ous remenats i amanida variada Fruita / logurt natural	14 PLAT ÚNIC COMPLET Patates guisades amb verdures i daus de vedella Fruita
17 Llegums saltejats amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida variada Fruita	18 Wok de verdures amb pasta saltejada Carn blanca al forn amb amanida variada Fruita / logurt natural broquil amb	19 Sopa de peix amb pasta ou dur amb tacos de pernil salat amb amanida variada Fruita / logurt natural	20 Arròs amb tomàquet Carn vermella amb amanida variada Fruita / logurt natura	21 Puré de patata casolà Peix blau al forn amb llit de verdures i amanida variada Fruita / logurt natural
24 Sopa de verdures amb pasta Carn blanca adobada amb amanida variada Fruita	25 pastanaga gratinat Peix blanc a la planxa amb all i julivert i vaset d'arròs amb tomàquet Fruita / logurt natural	26 PLAT ÚNIC COMPLET Pasta integral amb sofregit de bolonyesa i amanida variada Fruita / logurt natural	27 Verdures al forn gratinades Pizza de tonyina casolana amb amanida variada.Fruita	28 Crema de llegums amb crostons Trita de patates i verdures amb amanida variada.logurt