Fem créixer el teu

ESPAI MIGDIA

Als nostres menús:

***La fruita és variada, de temporada, fresca i de proximitat.**
*** Les verdures són variades, de temporada, fresques i de proximitat. I 1 cop a la setmana ecològiques.**
*** La patata és ecològica 1c/setmana.**
***Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.**
***Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granges catalanes.**

***El peix és fresc un c/setmana i sense espines (lluç, bacallà, salmó).**
*** El pa és fresc d'elaboració artesanal.**
***Els iogurts són ecològics.**
***Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.**
*** Utilitzem sal iodada.**

SENSE PEIX- SET

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres
Macarrons amb tomàquet	Verdura de temporada bullida amb patata	Amanida d'arròs eco amb b olives i pastanaga ra
Nuggets vegetals amb enciam i cogombre	Guisat de vedella amb bolets	Pit de pollastre a la planxa i tomàquet
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Iogurt natural e

Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres
Amanida de llenties eco amb tomàquet,pastanaga ratllada i olives	Arròs eco amb tomàquet i alfàbrega	Verdura de temporada bullid
Truita francesa amb enciam i blat de moro	Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal am d'enciam i tomàq
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temp

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres
Amanida de pasta eco amb tomàquet i olives	Crema de verdures de temporada amb llegums eco	Verdura de temporada bullid
Falafel guisat a la jardinera	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Cigrons eco a la cat
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temp

Dilluns	Dimarts	Dimecres

Fem créixer el teu

ESPAI MIGDIA

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Dilluns	Dimarts	Dimecre

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuites: a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
- Llegums: 1-3 cops / setmana
- Ous: 1-2 cops
- Carn blanca: 1-3 cops / setmana
- Carn vermella: 1 cop / setmana
- Peixos: 1-2 cops /setmana
- Làctics 1 cop /

TEMBRE 2021

15	Dijous 16	Divendres 17
olat de moro, atllada	Cigrons eco saltats amb tomàquet	Crema de verdures de temporada
amb enciam	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga ratllada
co	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada

22	Dijous 23	Divendres 24
la amb patata	Espaguetis eco a la carbonara	Crema de porros
nb amanida uet	Llom de porc la planxa amb salsa de pebrot escalivat	Mongetes eco saltades amb verduretes i mill
porada	Iogurt natural eco	Fruita fresca de temporada

29	Dijous 30	Divendres 1
la amb patata	Amanida alemanya	Arròs eco saltat amb daus de carbassó i ceba
alana	Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Llom de porc a la planxa amb enciam i cogombre
porada	Fruita fresca de temporada	Iogurt natural eco

s	Dijous	Divendres

s	Dijous	Divendres

/ setmana

Oli d'oliva :
a cada àpat

Aigua:
6-8 gots / dia

:
setmana

Fruita fresca:
4-5 cops per setmana

ARCASA