

# Fem créixer el teu ESPAI MIGDIA



Escola  
Sagrada Família  
Desembre-Gener  
*Casal Nadal*

## Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada El pa és ecològic els dimarts i integral els dijous
- ✓ 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 per amanir.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
			Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat	Arròs tres delícies
			Pollastre arrebossat amb patates fregides Plàtan	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida Poma
DILLUNS 31	DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOUS 03	DIVENDRES 04
		Crema de verdures	Macarrons a la bolonyesa	Mongeta tendra amb patata
		Pollastre al forn amb patates fregides logurt	Peix arrebossat amb amanida Fruita	Croquetes de bacallà amb amanida Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

ARCASA

Com  
planifiquem el  
teu dinar?

Verdures crues/cuïtes:  
a cada àpat

Cereals, pasta, arròs:  
a cada àpat

Llegums:  
1-3 cops / setmana

Ous:  
1-2 cops / setmana

Oli d'oliva :  
a cada àpat

Aigua:  
6-8 gots / dia

Carn blanca:  
1-3 cops / setmana

Carn vermella:  
1 cop / setmana

Peixos:  
1-2 cops / setmana

Làctics:  
1 cop / setmana

Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana