



Març 2018
Casal Setmana santa

Escola Sagrada Família - Barcelona

En els nostres menús...

- ✓ La fruita és de temporada.
- ✓ Les verdures són de temporada.
- ✓ El sucre és morè.
- ✓ Els iogurts són la fageda. (Producte d'acció social)
- ✓ Es redueixen al mínim el consum de precuinats i fregits.
- ✓ Les carns de porc, vedella i pollastre són lliures d'al.lergògens i procedents de granjes catalanes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Arròs a la cubana	Crema de xampinyons	Llenties estofades	Galets amb tonyina	DIVENDRES SANT
Llom de porc arrebossat amb amanida	Pollastre a la poma amb amanida	Filet de lluç al forn amb amanida	Botifarra amb amanida	
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Iogurt de sabors	Fruita fresca de temporada	

Sabies que...?

Un elevat consum de carn i processats càrnics podria incrementar el guany de pes i perímetre abdominal.

Beu de 6 a 7 gots d'aigua al dia!

Al llarg del dia hauria de menjar...

			Cereals, patata, arròs, llegums, pa	6 - 7 racions	
Sucres	1 ració	Verdures	2 racions	Ous, carns, aus i peixos	2 racions
Làctics	2 - 3 racions	Fruites	3 racions	Olis, fruits de pela o similars	2 - 4 racions