

Fem créixer el teu

ESPAI MIGDIA



Escola
Sagrada
Família
Casal Agost
2019












Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada i de temporada
- ✓ Les verdures són variades i de temporada
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.
- ✓ La sal és iodada

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS 01	DIVENDRES 02
			Macarrons a la carbonara	Llenties estofades
			Hamburguesa amb chips	Truita de carbassó i patata amb amanida
			Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOURS 08	DIVENDRES 09
Espaguetis amb tomàquet	Llenties estofades	Amanida d'arròs	Crema de carbassó	Amanida russa
Truita de patata i ceba amb amanida	Lluç a la planxa amb amanida	Salsitxes amb tomàquet	Pollastre al forn amb patates chips	Croquetes de bacallà amb amanida
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Gelat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOURS 15	DIVENDRES 16
Amanida de pasta	Mongeta verda amb patata	Arròs a la cubana	FESTIU	Amanida catalana
Bacallà amb samfaina	Salsitxes a la planxa amb amanida	Lluç a la romana amb amanida		Pollastre arrebossat amb amanida
Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOURS 22	DIVENDRES 23
Amanida d'arròs	Amanida de pasta	Amanida catalana	Crema de verdures	Sopa de peix
Truita de formatge amb amanida	Croquetes de bacallà amb amanida	Crestes de tonyina amb amanida	Botifarra a la planxa amb patates chips	Canelons
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Préssec en almívar	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOURS 29	DIVENDRES 30
Mongeta verda saltada amb pernil	Arròs a la cubana	Amanida catalana	Sopa amb fideus	Macarrons a la bolonyesa
Lluç a la planxa	Hamburguesa amb amanida	Pollastre al forn amb patates	Mandonguilles amb samfaina	Crestes de tonyina amb amanida
Fruita fresca de temporada	Gelat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada

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