

Fem créixer el teu

# ESPAI MIGDIA

Escola  
Sagrada  
Família

Casal Juliol  
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 01                        | DIMARTS 02                       | DIMECRES 03                                | DIJOUS 04                        | DIVENDRES 05                        |
|-----------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| Crema de xampinyons               | Llenties guisades                | Pèsols bullits amb patata                  | Arròs a la cubana                | Galets amb tonyina                  |
| Mandonguilles a la jardinera      | Bunyols de bacallà amb amanida   | Pollastre arrebossat amb patates chips     | Estofat de vedella amb patates   | Croquetes de pernil amb amanida     |
| Fruita fresca de temporada        | Fruita fresca de temporada       | logurt natural                             | Fruita fresca de temporada       | Fruita fresca de temporada          |
| DILLUNS 08                        | DIMARTS 09                       | DIMECRES 10                                | DIJOUS 11                        | DIVENDRES 12                        |
| Crema de carbassó                 | Macarrons a la bolonyesa         | Sopa de peix                               | Mongeta verda bullida amb patata | Cigrons estofats                    |
| Llom arrebossat amb amanida       | Calamars a la romana amb amanida | Botifarra a la planxa amb patates fregides | Peix arrebossat amb amanida      | Truita de patata i ceba amb amanida |
| Fruita fresca de temporada        | Natilles de xocolata             | Fruita fresca de temporada                 | Fruita fresca de temporada       | Fruita fresca de temporada          |
| DILLUNS 15                        | DIMARTS 16                       | DIMECRES 17                                | DIJOUS 18                        | DIVENDRES 19                        |
| Crema de verdures                 | Espaguetis amb tomàquet          | Mongetes seques guisades                   | Paella                           | Pèsols saltats amb pernil           |
| Hamburguesa amb amanida           | Pollastre arrebossat amb chips   | Truita de carbassó i patata amb amanida    | Crestes de tonyina amb amanida   | Botifarra a la planxa amb amanida   |
| Fruita fresca de temporada        | Natilles de vainilla             | Fruita fresca de temporada                 | Fruita fresca de temporada       | Fruita fresca de temporada          |
| DILLUNS 22                        | DIMARTS 23                       | DIMECRES 24                                | DIJOUS 25                        | DIVENDRES 26                        |
| Arròs a la milanesa               | Llenties estofades               | Amanida russa                              | Crema de pastanaga               | Tallarines a la bolonyesa           |
| Filet de lluç al forn amb amanida | Calamars a la romana amb amanida | Salsitxes de porc amb tomàquet             | Pollastre a la poma amb chips    | Truita de xampinyons amb amanida    |
| Fruita fresca de temporada        | Flam                             | Gelat                                      | Fruita fresca de temporada       | Fruita fresca de temporada          |
| DILLUNS 29                        | DIMARTS 30                       | DIMECRES 31                                | DIJOUS                           | DIVENDRES                           |
| Sopa de peix                      | Paella mixta                     | Patates guisades amb costella              |                                  |                                     |
| Pollastre arrebossat amb amanida  | Croquetes de pernil amb amanida  | Peix arrebossat amb amanida                |                                  |                                     |
| Fruita fresca de temporada        | Gelat                            | Fruita fresca de temporada                 |                                  |                                     |

ARCASA

Com  
planifiquem el  
teu dinar?

 **Verdures crues/cuïtes:**  
a cada àpat


 **Carn blanca:**  
1-3 cops / setmana


 **Cereals, pasta, arròs:**  
a cada àpat

 **Carn vermella:**  
1 cop / setmana

 **Llegums:**  
1-3 cops / setmana


 **Peixos:**  
1-2 cops / setmana

 **Ous:**  
1-2 cops / setmana

 **Làctics:**  
1 cop / setmana

 **Oli d'oliva :**  
a cada àpat

 **Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana

 **Aigua:**  
6-8 gots / dia