

Fem créixer el teu

ESPAI MIGDIA



Escola Sagrada família
Casal Juny 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 24



DILLUNS

DIMARTS 25

Arròs saltejat amb daus de salsitxa

Croquetes de bacallà amb amanida

Fruita fresca de temporada

DIMARTS

DIMECRES 26

Patates estofades amb sípia

Truita de patata i carbassó amb amanida

Fruita fresca de temporada

DIMECRES

DIJOURS 27

Mongeta verda bullida amb patata

Pollastre a la poma amb patates chips

logurt natural

DIJOURS

DIVENDRES 28

Fideus a la cassola

Calamars a la romana amb amanida

Fruita fresca de temporada

DIVENDRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

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