

MENÚ OCTUBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

SABIES QUÈ?

ELS FRUITS SECS SÓN UN ALIMENT ENÈRGETIC DE QUALITAT, RIC EN GREIX INSATURAT, PROTEÏNES I FIBRA.AMB PROPIETATS ANTIOXIDANTS (VITAMINA E), APORTACIÓ DE VITAMINA B I SALS MINERALS COM FÒSFOR, MAGNESI, COURE I FERRO.

SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES, PODEM SOPAR VERDURES

SI DINEM VERDURES, PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS, PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN, PODEM SOPAR PEIX O OUS

SI DINEM PEIX, PODEM SOPAR CARN O OUS

SI DINEM FRUITA, PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS, PODEM SOPAR FRUITA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 1				
Bledes amb patata Hamburguesa vedella amb ceba caramel.litzada Fruita de temporada				
Cigrons estofats Calamars a la Romana amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada				
Sopa de brou amb pasta menuda Contracuixa de pollastre al forn amb encima, tomàquet i pastanaga logurt natural				
DIA 6				
DIA 7				
DIA 8				
DIA 9				
DIA 10				
DIA 13				
DIA 14				
DIA 15				
DIA 16				
DIA 17				
DIA 20				
DIA 21				
DIA 22				
DIA 23				
DIA 24				
DIA 27				
DIA 28				
DIA 29				
DIA 30				
DIA 31				

A CADA ÀPAT SE SERVEIX AIGUA I PA. S'USA OLI D'OLIVA PER CUINAR I OLI D'OLIVA VERGE PER AMANIR LES HORTALISSES CRUES. LES LLEGUMS SÓN, PER LA SEVA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL, RIQUES EN HIDRATS DE CARBONI I EN PROTEÏNES I, PER TANT, PODEN CONSTITUIR UN PLAT ÚNIC. TOTS ELS ÀPATS S'ELABOREN AMB PRODUCTES FRESCOS DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA. ES VA VARIANT AL MÀXIM EL CONSUM DE FRUITA I VERDURES AIXÍ COM TAMBÉ ES VAN ALTERNANT LES COCCIONS, TEXTURES I COLORS DELS ALIMENTS. PEIX SEGONS MERCAT ELS MENÚS ESTAN REALITZATS I REVISATS PER: ROSA Mª ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273