

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**

MENÚ NO PORC DESEMBRE 25 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
Paella Truita francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de verdures Contracuixa de pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de pesto suau Salmó al forn amb salsa de carbassó i formatge Fruita de temporada	Mongetes seques amb all i julivert Nuggets vegetals amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Botifarra de pollastrea amb samfaina logurt natural
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
FESTIU	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Truita de patates amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramel.litzada Fruita de temporada	Cigrons estofats Calamars a al Romana amb enciam, blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de brou Pernilets de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
LLenties amb verdures Fingers vegetals amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre amb xampinyons logurt natural	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet, pastanaga, ceba i alfàbrega Seitons amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa amb crostons Gall dindi amb ceba caramel.litzada Fruita de temporada	DINAR DE NADAL Sopa de galets Canelons de verdures Torrons i neules

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