

MENÚ SENSE PORC FEBRER 26 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 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Arròs sofregit amb ceba i tomàquet Truita de patates amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons integrals amb Bolonyesa de lleties Falafel amb salsa de iogurt Fruita de temporada	Sopa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam, pebrot i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Lluç a la Romana amb enciam i tomàquet iogurt natural	Tricolor de verdures Gall dindi amb bolets Fruita de temporada
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
Bledes amb patata Fingers de pollastre amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Sopa de verdures Gall dindi amb ceba caramel.litzada Fruita de temporada	Fideus a la cassola Abadejo al forn a les fines herbes amb enciam i cogombre iogurt de maduixa	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i tomàquet Fruita de temporada	CANADA Poutine (patates amb salsa i polastre) Canadien Classic (pizza de formatge amb xampinyons) Tarta Flapper
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	Macarrons integrals a la Napolitana Lluç amb salsa marinera, enciam, cogombre i pebrot Fruita de temporada	Ofegat de pèsols amb ceba i patates Botifarra de pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs a la Milanesa de verdures Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de pasta Contracuixa de pollastre amb xampinyons iogurt natural
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
Crema de coliflor amb crostons Espaguettis amb Bolonyesa de soia Fruita de temporada	Lleties amb pastanaga i porro Gall dindi rostit amb verduretes Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb carn i verdures Ous durs a la Gallega amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella al forn amb enciam, pebrot i pastanaga iogurt natural	Fideua de peix Salmó al forn amb salsa de formatge i carbassó Fruita de temporada

***DIES PROTEÏNA VEGETAL**

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 M^a ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273