

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 OU GENE 26 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
			DIA 8	DIA 9	
			Macarrons a la Napolitana Calamars arrebossats s/ou amb enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Llenties amb pastanaga i porro Llom amb ceba caramel.litzada Fruita de temporada	
DIA 12		DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16
Arròs Milanesa de verdures Gall dindi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada		Espaguettis amb salsa de tomàquet i alfàbrega Lluç en salsa marinera amb enciam, pebrot i cogombre Fruita de temporada	Mongeta blanca amb all i julivert Pollastre planxa amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Ofegat de pèsols amb patata Botifarra al forn amb pisto Fruita de temporada	Sopa de pasta Contracuixa de pollastre amb xampinyons logurt natural
DIA 19		DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23
Crema de coliflor Espirals amb bolonyesa de soia Fruita de temporada		Llenties amb carbassa i porro Gall dindi rostit amb verduretes Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb carn i verduretes Pollastre planxa amb enciam,cogombre Fruita de temporada	Mogeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella amb samfaina Fruita de temporada	Fideua de peix Salmó amb salsa de carbassó i formatge logurt de maduixa
DIA 26		DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30
Espaguettis amb salsa Funghi Abadejo a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada		Bròquil amb patates Mandonguilles a la Jardineria Fruita de temporada	Arròs melós de peix Gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre amb patates al forn logurt de macedònia	Cigrons estofats amb verduretes Pizza vegetal Fruita de temporada

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



SABIES QUÈ?

ELS FRUITS SECS SÓN UN ALIMENT ENÈRGIC 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 **OUS**,
PODEM SOPAR **CARN O PEIX**

SI DINEM PEIX,
PODEM SOPAR **CARN O OUS**

SI DINEM **LÀCTICS**,
PODEM SOPAR **FRUITA**

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^º ESPINOSA ARBOIX DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273

DIA 9

Sopa de pasta
Contracuixa de pollastre
amb xampinyons
logurt natural

Fideua de peix
Salmó amb salsa de
carbassó i formatge
Iogurt de maduixa

Cigrons estofats amb
verdures
Pizza vegetal
Fruita de temporada