

MENÚ NO PORC GENER 26 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

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 **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 8

DIA 9

Macarrons a la Napolitana
Calamars a la Romana amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada

Llenties amb pastanaga i porro
Pollastre amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

Arròs Milanesa de verdures
Truita de tonyina 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
Nuggets vegetals amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

Ofegat de pèsols amb patata
Botifarra de pollastre 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 verdures
Fruita de temporada

Arròs a la cassola amb carn i verdures
Os durs a la Gallega 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 vegetals a la Jardinera
Fruita de temporada

Arròs melós de peix
Truita de carbassó 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 verdures
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 M^a ESPINOSA ARBOIX
DIETISTA-NUTRICIONISTA COL. CAT000273