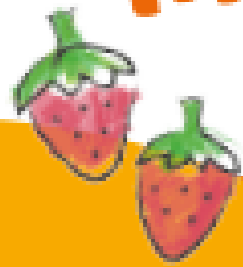


# Fem triar el teu ESPAI MIGDIA



Escola  
Josep M<sup>a</sup> de  
Sagarra  
Casal Juliol  
2020

## Als nostres menús..

- ✓ La fruita és variada, de temporada i proximitat/ecològica
- ✓ La verdura és de temporada, proximitat/ecològica: Bròquil, Col, Coliflor, carbassó, porro carbassa
- ✓ Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- ✓ L'arròs i la pasta són integrals cada 2/setmanes
- ✓ \*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- ✓ El pa és integral els dimarts i els dijous
- ✓ Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- ✓ Les carns de porc, vedella el pollastre són lliures d'al·lèrgens i procedeixen de granjes catalanes.
- ✓ Utilitzem oli d'oliva per amanir.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
		Macarrons ecològics amb crema xampinyons i formatge ratllat	Espinacs bullides amb patata i amanits amb oli d'oliva	Llenties estofades
		Filet de bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Botifarra de porc a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives
		Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt de sabors
DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
Arròs ecològic a la cubana amb sofregit de tomàquet	Amanida d'espirls amb formatge fresc i tomàquets cherry	Crema de carbassó	Macarrons a la carbonara	Amanida russa amb patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina
Calamars a la romana amb amanida d'enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre	Estofat de vedella amb patates	Filet de salmó a la planxa amb amanida d'enciam i tomaquet	Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Pèsols bullits amb patata	Sopa de peix	Mongeta tendra bullida amb patata	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i ou dur	Arròs a la milanesa
Nuggets de pollastre amb amanida d'enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i pastanaga	Botifarra a de porc amb mongetes	Llom arrebossat amb amanida	Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Macarrons ecològics amb salsa de bolets	Amanida de patata (tomàquet, tonyina, olives)	Arròs ecològic a la cubana amb sofregit de tomàquet i ou dur	Cigrons saltats amb tomàquet	Espirals amb crema de pastanaga i formatge ratllat
Truita de tonyina i patata amb amanida d'enciam i remolatxa	Peix arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	Hamburguesa de vedella planxa amb enciam, blat de moro y pastanaga	Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i olives	Cuixetes de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Crema de pastanaga	Fideuà	Mongeta tendra bullida amb patata	Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i pernil cuit	Pizza cassolana
Estofat de gall dindi amb ceba, tomàquet, pastanaga i pèsols	Filet de bacallà a la planxa amb salsa de tomàquet i ceba	Mandonguilles a la jardinera	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet cherry	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Gelat

ARCASA

Com  
planifiquem el  
teu dinar?

Verdures crues/cuïtes:  
a cada àpat

Carn blanca:  
1-3 cops / setmana

Cereals, pasta, arròs:  
a cada àpat

Carn vermella:  
1 cop / setmana

Llegums:  
1-3 cops / setmana

Peixos:  
1-2 cops / setmana

Ous:  
1-2 cops / setmana

Làctics:  
1 cop / setmana

Oli d'oliva :  
a cada àpat

Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

Aigua:  
6-8 gots / dia