



ESCOLA EL PALAU JUNY 2022

Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- *Les llegums, la pasta i l'arròs sempre són de producció ecològica.
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).



- *Les carns de porc, vedella i el pollastre procedeixen de granges catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.



| | Dilluns | Dimarts | Dimecres 1 | Dijous 2 | Divendres 3 |
|---|--|--|---|---|--|
| 1 | | | Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i blat de moro | Verdura amb patata | |
| | | | Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec | Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre | FESTIU |
| | | | logurt natural | Fruita de temporada | |
| | Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10 |
| 2 | | Sopa de peix amb pistons | Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i alfàbrega | Arròs salsa de samfaina | Verdura amb patata |
| | FESTIU | Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet | Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba | Seitons al forn amb enciam i cogombre | Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) |
| | | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural | Fruita de temporada |
| | Dilluns 13 | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| 3 | Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat | Amanida d'estiu (patata, olives, tomàquet i pastanaga) | Crema de verdures | Mongetes blanques estofades amb verdures | Sopa de pollastre amb fideus |
| | Truita francesa amb enciam i pastanaga | Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre | Paella d'arròs amb carn magra | Croquetes d'espínacs amb amanida | Mandonguilles de salmó amb verduretes |
| | logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 Menú elecció | Dijous 23 | Divendres 24 |
| 4 | Amanida completa amb tonyina | Sopa de carn amb galets | Amanida | | |
| | Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre | Truita de patata i espínacs amb enciam i pastanaga | Hamburguesa amb panet, patates fregides | | |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Gelat de gel | | |
| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
| 5 | | | | | |

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana