

Escola Sagrada Família - Barcelona

En els nostres menús...

- ✓ La fruita és ecològica dos cops per setmana.
- ✓ Les verdures (Bròquil, coliflor, carba ssó, carbassa,,pastanaga) són de producció ecològica.
- ✓ Les llegums són de producció ecològica.
- ✓ La pasta és de producció ecològica.
- ✓ L'arròs és de producció ecològica del delta o integral
- ✓ El peix serà fresc dos cops al mes.
- ✓ Els dimarts el pa és ecològic i els dijous integral.
- ✓ El sucre és morè.
- ✓ Els iogurts són la fageda. (Producte d'acció social)
- ✓ Es redueixen al mínim el consum de precuinats i fregits.
- ✓ Les carns de porc, vedella i pollastre són lliures d'al.lergògens i procedents de granjes catalanes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 01
				Crema de verdures amb crostons
				Mongetes ecològiques estofades amb mill
				Fruita eco o de proximitat

DILLUNS 04	DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOUS 07	DIVENDRES 08
Bròquil bullit amb patata i amanida amb oli d'oliva	Espirals ecològics a la carbonara	FESTIU 	FESTIU 	FESTIU
Contracuixa de pollastre al forn amb llimona amb amanida d'enciam i tomàquet	Peix fresc al forn amb ceba, carbassó i pebrot vermell			
Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat			

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat	Pèsols bullits amb patata	Sopa amb brou de pollastre i fideus ecològics	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs ecològic tres delícies
Truita d'espinaçs i patata amb amanida d'enciam i blat de moro	Estofat de porc amb ceba, pastanaga, carbassó i cous cous	Filet de llenguadina al forn amb amanida d'enciam i olives	Cigrons ecològics estofats	Salmó al forn amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec
Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	logurt natural

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema de pastanaga ecològica amb formatge	Espirals ecològics amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Arròs ecològic a la napolitana amb alfàbrega i formatge ratllat		Sopa de nadal amb brou d'au, galets i pilotetes
Llenties ecològiques estofades amb arròs ecològic	Estofat de vedella estofades amb tomàquet, ceba, pastanaga i daus de patata	Peix fresc al forn amb amanida d'enciam i blat de moro		Pollastre rostit amb salsa catalana i patates chips
Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada		Torró de xocolata i refrescs
				DINAR DE NADAL

Sabies que...?
Prendre més calci del que necessitem no disminueix el risc de patir fractures òssees

Beu de 6 a 7 gots d'aigua al dia!

Al llarg del dia hauria de menjar...

Sucres	1 ració	Verdures	2 racions	Cereals, patata, arròs, llegums, pa	6 - 7 racions
Làctics	2- 3 racions	Fruites	3 racions	Ous, carns, aus i peixos	2 racions
				Olis, fruits de pela o similars	2 - 4 racions