

Novembre 2017

Escola Sagrada Família - Barcelona

En els nostres menús...

- ✓ La fruita és ecològica dos cops per setmana.
- ✓ Les verdures ( Bròquil, coliflor, carbassó, carbassa,,pastanaga) són de producció ecològica.
- ✓ Les llegums són de producció ecològica.
- ✓ La pasta és de producció ecològica.
- ✓ L'arròs és de producció ecològica 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.

Sabies que...?

Les evidències suggereixen que millorar la nutrició podria ser el factor aïllat més important per reduir les malalties de la regió Europea de la OMS.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
		FESTIU	Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge ratllat	Arròs ecològic tres delícies
			Filet de llenguadina al forn amb amanida d'enciam i olives	Truita d'espínacs i patata amb amanida d'enciam i blat de moro
			Fruita fresca de temporada	logurt natural
DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
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	Mongeta tendra saltada amb allet i pernil	Sopa amb brou de peix i fideus ecològics
Llenties ecològiques estofades amb arròs ecològic	Varetes de pollastre arrebossades amb enciam, blat de moro i olives	Filet de lluç fresc al forn amb amanida d'enciam i blat de moro	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i remolatxa	Mandonguilles de vedella estofades amb tomàquet, ceba, pastanaga i arròs ecològic saltejat
Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat	Fruita eco o de proximitat
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Tallarines ecològiques al pesto amb formatge ratllat	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Sopa amb brou de pollastre amb pistons	Cigrons ecològics estofats	Crema de carbassó ecològic amb crostons
Truita de patata i tonyina amb amanida d'enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet	Suprema de bacallà al forn amb salsa de tomàquet	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre	Estofat de porc amb tomàquet, pastanaga, ceba i daus de patata
Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat	Natilles de xocolata	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Llenties ecològiques estofades amb quinoa	Crema de carbassa ecològica i coliflor	Sopa de peix amb fideus ecològics	Arròs ecològic a la milanesa (tomàquet, pernil i pèsols)
Fideuà amb dauets de sípia	Pizza de pernil i formatge	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb ceba tomàquet, pastanaga, pèsols i daus de patata	Filet de salmó fresc al forn amb carbassó arrebossat
logurt natural amb sucre morè	Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES
Coliflor gratinada amb patata	Sopa de carn amb galets ecològics	Espirals ecològics amb tomàquet	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet i tonyina	
Botifarra de porc amb amanida d'enciam i tiges d'espàrrec	Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb all i julibert amb amanida d'enciam i olives	Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i remolatxa	
Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada	logurt de sabors	Fruita fresca de temporada	

Al llarg del dia hauria de menjar...

Sucre		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