



Juny 2018

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 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.

Sabies que...?

El cosum de fibra té molts beneficis per la salut: la prevenció de moltes malalties. Augmenta el consum de fruites, verdures, llegums, fruits secs i cereals integrals

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

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES 01 |
|---------|---------|----------|--------|---|
| | | | | Sopa de peix amb fideus ecològics |
| | | | | Estofat de gall dindi amb ceba tomàquet, pastanaga, pèsols i daus de patata |
| | | | | Fruita eco o de proximitat |
| | | | | |

| DILLUNS 04 | DIMARTS 05 | DIMECRES 06 | DIJOUS 07 | DIVENDRES 08 |
|---|--|--|---|--|
| Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva | Sopa de carn amb galets ecològics | Amanida de pasta ecològica amb blat de moro, pastanaga i olives | Crema de verdures amb crostons | Arròs integral amb salsa de tomàquet |
| Pizza de pernil i formatge | Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciam i remolatxa | Estofat de calamars amb tomàquet, pastanaga, ceba i daus de patata | Mongetes ecològiques estofades amb mill | Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i poma |
| Fruita eco o de proximitat | Fruita fresca de temporada | logurt de sabors | Fruita eco o de proximitat | Fruita fresca de temporada |
| | | | | |

| DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 | DIVENDRES 15 |
|---|---|--|--|--|
| Mongeta tendra bullida saltada amb pernil cuit | Cigrons ecològics saltats amb tomàquet | Amanida de pasta ecològica amb tomàquets cherry i formatge fresc | Sopa amb brou de carn i galets ecològics | Crema de carbassa i pastanaga ecològiques amb crostons |
| Fricandó de vedella amb jardineria de patatetes i pastanaga | Varetes de pollastre arrebossades amb amanida d'enciam i olives | Filet de peix fresc al forn amb samfaina (tomàquet, ceba, carbassó i pebrot vermell) | Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i remolatxa | Arròs ecològic a la cassola amb daus de gall dindi |
| Fruita fresca de temporada | Fruita fresca de temporada | Fruita eco o de proximitat | logurt natural amb sucre morè | Fruita eco o de proximitat |
| | | | | |

| DILLUNS 18 | DIMARTS 19 | DIMECRES 20 | DIJOUS 21 | DIVENDRES 22 |
|--|--|--|--|--|
| Crema de verdures amb crostons | Amanida de patata amb tomàquet, olives i tonyina | Arròs ecològic tres delícies fred (amb pastanaga, blat de moro i olives) | Mongetes ecològiques estofades | MENÚ ESCULLIT PER L'ALUMNAT |
| Cuixetes de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i daus de pastanaga | Suprema de bacallà al forn amb carbassó arrebossat | Truita d'espínacs i patata amb amanida d'enciam i cogombre | Estofat de gall dindi amb ceba, pastanaga, carbassó i daus de patata | |
| Fruita fresca de temporada | Fruita fresca de temporada | logurt natural | Fruita fresca de temporada | |
| | | | | |

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 |