



Març 2018

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.

Sabies que...?

Un elevat consum de carn i processats càrnics podria incrementar el guany de pes i perímetre abdominal.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 01	DIVENDRES 02
			Llenties ecològiques estofades amb quinoa	Arròs ecològic a la milanesa (tomàquet, pernil i pèsols)
			Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i blat de moro	Marmitako de tonyina fresca amb tomàquet, ceba, pastanaga i daus de patata
			Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
Espirals ecològics amb tomàquet	Coliflor bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Sopa de carn amb galets ecològics	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet i tonyina	Crema de verdures amb crostons
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	Mongetes ecològiques estofades amb mill
Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada	Iogurt de sabors	Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Cigrons ecològics estofats	Espaguets ecològics a la carbonara	Sopa amb brou de pollastre i galets ecològics	Crema de carbassa i pastanaga ecològiques amb crostons
Contraçuixa de pollastre al forn amb llimona amb amanida d'enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i remolatxa	Fricandó de vedella amb jardineria de patatetes i pastanaga	Peix fresc al forn amb tomàquet, ceba, carbassó i pebrot vermell	Arròs ecològic a la cassola amb costella
Fruita fresca de temporada	Fruita eco o de proximitat	Fruita fresca de temporada	Iogurt natural amb sucre morè	Fruita eco o de proximitat
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Sopa amb brou de pollastre i fideus ecològics	Cous cous amb verdures	Arròs ecològic tres delícies	Crema de carbassó	Llenties ecològiques estofades
Filet de llenguadina al forn amb amanida d'enciam i olives	Estofat de pollastre	Truita d'espinaacs i patata amb amanida d'enciam i blat de moro	Macarrons ecològics a la bolonyesa (amb vedella)	Estofat de porc amb ceba, pastanaga, carbassó i patates fregides
Fruita eco o de proximitat	Dolços típics	Iogurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
	JORNADA GASTRONÒMICA MARROQUINA			
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
SETMANA SANTA				

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