

<p>MONGETA VERDA AMB PATATA LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)</p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES MANDONGUILLES A LA JARDINERA (12,) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																																
<p>VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA (12,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)</p>	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE PASTA (1, 9,) SALMÓ AL FORN (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) ESTOFAT DE POLLASTRE (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																																
<p>DIA 7</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>562,55</td><td>124,41</td><td>335,61</td><td>137,08</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	562,55	124,41	335,61	137,08	<p>DIA 8</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>739,00</td><td>341,61</td><td>239,87</td><td>161,07</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	739,00	341,61	239,87	161,07	<p>DIA 9</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>537,66</td><td>174,65</td><td>219,72</td><td>143,44</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	537,66	174,65	219,72	143,44	<p>DIA 10</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>624,22</td><td>212,10</td><td>198,19</td><td>114,84</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	624,22	212,10	198,19	114,84																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
562,55	124,41	335,61	137,08																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
739,00	341,61	239,87	161,07																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
537,66	174,65	219,72	143,44																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
624,22	212,10	198,19	114,84																																																
<h1>SETMANA SANTA</h1>																																																			
<p>DIA 14</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">FESTIU</p>	<p>DIA 15</p> <p>CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA (12,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)</p>	<p>DIA 16</p> <p>MACARRONS AL PESTO (1, 7, 8,) RAP AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>DIA 17</p> <p>BRÒQUIL AMB PASTANAGA LLOM A LA PLANXA AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																																
<p>DIA 21</p> <p>PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET I SOJA TEXTURITZADA (1, 6,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>DIA 22</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>542,15</td><td>155,64</td><td>311,08</td><td>77,22</td></tr> </table> <p>DIA 29</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>490,01</td><td>173,82</td><td>205,71</td><td>110,47</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	542,15	155,64	311,08	77,22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	490,01	173,82	205,71	110,47	<p>DIA 23</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>946,52</td><td>354,78</td><td>382,75</td><td>199,72</td></tr> </table> <p>DIA 30</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>621,55</td><td>290,14</td><td>136,40</td><td>195,03</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	946,52	354,78	382,75	199,72	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	621,55	290,14	136,40	195,03	<p>DIA 24</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>566,60</td><td>148,95</td><td>263,07</td><td>146,52</td></tr> </table> <p>DIA 25</p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>815,26</td><td>321,52</td><td>305,07</td><td>188,69</td></tr> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	566,60	148,95	263,07	146,52	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	815,26	321,52	305,07	188,69
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
542,15	155,64	311,08	77,22																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
490,01	173,82	205,71	110,47																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
946,52	354,78	382,75	199,72																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
621,55	290,14	136,40	195,03																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
566,60	148,95	263,07	146,52																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																
815,26	321,52	305,07	188,69																																																

CAT002442

Claudia Sancho

RS 26.07142/CAT

Estos menús estan elaborats per dietistes-nutricionistes, a partir de les propostes recomenades pel PRMe (Programa Revisió Menús Escolars: Agència Salut Pública). Les nostres cuines i plats cuinats són analitzats periòdicament per laboratoris especialitzats

Tenim cuina pròpia. És possible alguna petita variació segons mercat.

Al·lèrgens: 1.Gluten, 2.Crustacis, 3.Ous, 4.Peix, 5.Cacauets, 6.Soja, 7.Llet, 8.FruitsSecs, 9.Api, 10.Mostassa, 11.Sésam, 12.Sulfits, 13.Tramussos, 14.Mol·luscs

Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

SI HAN MENJAT...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous



Fruita







Làctics




PODEN SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuinades 

Cereals o fècules 

Peix, ous o llegums   

Carn magra, ous o llegums   



















Peix, carn o llegums   

Fruita o Làctic  

Fruita 

Pauta d'alimentació Saludable

INFANCIA I ADOLESCÈNCIA

ÀPATS	POT INCLOURE	GRUPS ALIMENTS	EXEMPLE
Esmorzar	 Farinacis integrals: pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).	 Farinaci Làctic Fruita	Flocs de blat de moro, musli,... Un got de llet Plàtan
Mig matí	 Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).  Fruita fresca	 Farinaci Làctic	Entrepà de pa integral amb tomàquet i oli d'oliva verge Formatge tendre
Dinar	 L'estructura tipus del dinar és la següent: Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua Oli d'oliva verge per cuinar i amanir 	 Farinaci + verdura  Proteic  Guarnició  Postres	Macarrons integrals amb verduretes saltejades (carbassó, ceba i pebrot) Pollastre rostit Enciam i tomàquet amanit Macedònia de fruites naturals
Berenar	 Pot ser semblant a l'esmorzar però més lleuger. A més de farinacis, lactis i fruita, també podríem afegir fruits secs i/o fruita dessecada.	 Fruits secs Làctic	1 grapat de nous, avellanes, ametlles, ... 1 iogurt natural
Sopar	 L'estructura tipus del sopar: Primer plat: hortalisses i farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous, carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua Oli d'oliva verge per cuinar i amanir 	 Hortalissa + llegum + fècula  Proteic - farinaci + hortalissa  Postres	Crema de carbassa, pèsols i patata amb pipes Lluç arrebossat amb pastanaga ratllada Poma laminada



- L'aigua és la millor beguda per acompanyar tots els àpats. Els sucus, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor.
- Els farinacis millor integrals (pasta, arròs, pa, cereals esmorzar).
- Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.