

Menú Escola Santa Anna

Febrer 2025

<p>PASTA INTEGRAL AMB SALS 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 3</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>722,66</td> <td>336,45</td> <td>260,35</td> <td>126,89</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	722,66	336,45	260,35	126,89	<p>CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) GALL D'INDI A LA PLANXA AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 4</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>474,91</td> <td>177,59</td> <td>182,24</td> <td>115,14</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	474,91	177,59	182,24	115,14	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) HAMBURGUESA DE VEDELLA (12,) AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 5</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>741,01</td> <td>293,14</td> <td>277,45</td> <td>204,97</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	741,01	293,14	277,45	204,97	<p>ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA CAELLA A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 6</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>670,09</td> <td>317,26</td> <td>216,07</td> <td>136,49</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	670,09	317,26	216,07	136,49	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: #0070C0;">FESTIU</p>								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
722,66	336,45	260,35	126,89																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
474,91	177,59	182,24	115,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
741,01	293,14	277,45	204,97																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
670,09	317,26	216,07	136,49																																									
<p>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>674,96</td> <td>378,02</td> <td>214,73</td> <td>82,91</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	674,96	378,02	214,73	82,91	<p>CIGRONS AMB VERDURES (12,) PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT (4,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 11</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>582,85</td> <td>240,00</td> <td>141,58</td> <td>201,32</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	582,85	240,00	141,58	201,32	<p>BRÒQUIL AMB PATATA VEDELLA AMB SALS DE XAMPINYONS (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 12</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>592,19</td> <td>199,02</td> <td>158,28</td> <td>138,55</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	592,19	199,02	158,28	138,55	<p>SOPA DE PISTONS (1, 9,) PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 13</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>595,01</td> <td>117,36</td> <td>281,89</td> <td>196,48</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	595,01	117,36	281,89	196,48	<p>MINESTRA DE VERDURES BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 14</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>680,46</td> <td>341,51</td> <td>266,25</td> <td>70,87</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,46	341,51	266,25	70,87
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
674,96	378,02	214,73	82,91																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
582,85	240,00	141,58	201,32																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
592,19	199,02	158,28	138,55																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
595,01	117,36	281,89	196,48																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
680,46	341,51	266,25	70,87																																									
<p>MONGETA VERDA AMB PATATA LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 17</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>451,20</td> <td>116,06</td> <td>161,58</td> <td>173,64</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	451,20	116,06	161,58	173,64	<p>ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) MANDONGUILLES A LA JARDINERA (12,) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 18</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1041,67</td> <td>381,86</td> <td>524,90</td> <td>134,96</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	1041,67	381,86	524,90	134,96	<p>ESPIRALS AL PESTO (1, 7, 8,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 19</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>705,45</td> <td>318,72</td> <td>291,57</td> <td>97,79</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	705,45	318,72	291,57	97,79	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 20</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>525,76</td> <td>252,31</td> <td>206,50</td> <td>67,00</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	525,76	252,31	206,50	67,00	<p>LLENTIES ESTOFADES (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 21</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>558,80</td> <td>222,22</td> <td>154,26</td> <td>182,32</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	558,80	222,22	154,26	182,32
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
451,20	116,06	161,58	173,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
1041,67	381,86	524,90	134,96																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
705,45	318,72	291,57	97,79																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
525,76	252,31	206,50	67,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
558,80	222,22	154,26	182,32																																									
<p>VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA (12,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 24</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>562,55</td> <td>124,41</td> <td>335,61</td> <td>137,08</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	562,55	124,41	335,61	137,08	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 25</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>739,00</td> <td>341,61</td> <td>239,87</td> <td>161,07</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	739,00	341,61	239,87	161,07	<p>CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) ESTOFAT DE POLLASTRE (12,) AMB PURÉ DE PATATES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 26</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>491,59</td> <td>189,94</td> <td>188,78</td> <td>110,17</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	491,59	189,94	188,78	110,17	<p>SOPA DE PASTA (1, 9,) PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT AMB SALS DE TOMÀQUET NATURAL (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 27</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>450,54</td> <td>180,33</td> <td>111,30</td> <td>159,10</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	450,54	180,33	111,30	159,10	<p>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET SÈPIA ARREBOSSADA (1, 3, 4, 12, 14,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 28</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>773,99</td> <td>417,65</td> <td>257,33</td> <td>99,00</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	773,99	417,65	257,33	99,00
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)																																									
491,59	189,94	188,78	110,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
450,54	180,33	111,30	159,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
773,99	417,65	257,33	99,00																																									

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).	 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 verdures 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.