

		FESTIU				FESTIU				FESTIU														
		DIA 1				DIA 2				DIA 3														
DIA DE REIS		FESTIU				MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET (1,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				LLENTIES AMB VERDURES (12,) LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)				MONGETA VERDA AMB PATATA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA										
DIA 6		DIA 7		DIA 8	KCAL 711,23	Hidr.(g) 317,98	Lípid.(g) 284,62	Prot.(g) 112,14	DIA 9	KCAL 505,29	Hidr.(g) 170,74	Lípid.(g) 123,22	Prot.(g) 211,38	DIA 10	KCAL 452,03	Hidr.(g) 166,30	Lípid.(g) 169,00	Prot.(g) 116,77						
VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA (12,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)		MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		PASTA INTEGRAL AMB BEIXAMEL (1, 7,) PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT AMB SALS DE TOMÀQUET NATURAL (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) ESTOFAT DE POLLASTRE (12,) AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		ARRÒS AMB VERDURES SÈPIA ARREBOSSADA (1, 3, 4, 12, 14,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																
DIA 13	KCAL 562,55	Hidr.(g) 124,41	Lípid.(g) 335,61	Prot.(g) 137,08	DIA 14	KCAL 739,00	Hidr.(g) 341,61	Lípid.(g) 239,87	Prot.(g) 161,07	DIA 15	KCAL 765,14	Hidr.(g) 394,46	Lípid.(g) 174,30	Prot.(g) 196,44	DIA 16	KCAL 520,34	Hidr.(g) 149,22	Lípid.(g) 265,08	Prot.(g) 103,32	DIA 17	KCAL 800,55	Hidr.(g) 398,84	Lípid.(g) 302,77	Prot.(g) 98,93
MINISTRA DE VERDURES SALSITXES DE PORC (12,) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		PAELLA DE VERDURES CAELLA A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		CIGRONS AMB SOFREGIT (12,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)		SOPA AMB VERDURETES (1, 9,) ESCALOPA DE POLLASTRE OBERTA AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		BRÒQUIL AMB PATATA BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																
DIA 20	KCAL 553,83	Hidr.(g) 131,00	Lípid.(g) 314,96	Prot.(g) 103,56	DIA 21	KCAL 661,05	Hidr.(g) 339,72	Lípid.(g) 156,80	Prot.(g) 164,55	DIA 22	KCAL 477,08	Hidr.(g) 153,29	Lípid.(g) 210,99	Prot.(g) 115,39	DIA 23	KCAL 686,05	Hidr.(g) 189,61	Lípid.(g) 305,21	Prot.(g) 191,40	DIA 24	KCAL 702,00	Hidr.(g) 358,12	Lípid.(g) 267,08	Prot.(g) 75,06
LLENTIES CASOLANES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)		ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		ESPIRALS AL PESTO (1, 7, 8,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA (12,) PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 7,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA		MONGETA VERDA AMB PATATA ROSTIT DE PORC (1,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA																
DIA 27	KCAL 682,94	Hidr.(g) 239,80	Lípid.(g) 286,48	Prot.(g) 160,18	DIA 28	KCAL 1191,62	Hidr.(g) 333,78	Lípid.(g) 512,68	Prot.(g) 344,33	DIA 29	KCAL 770,36	Hidr.(g) 312,16	Lípid.(g) 269,64	Prot.(g) 187,76	DIA 30	KCAL 610,61	Hidr.(g) 285,48	Lípid.(g) 257,67	Prot.(g) 67,49	DIA 31	KCAL 557,02	Hidr.(g) 197,72	Lípid.(g) 207,48	Prot.(g) 151,85

CAT002442

Claudia Sancho

RS 26.07142/CAT

Els 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·lusc

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.