

FESTIU

<p>DIA 3</p>	<p>ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL (1, 7,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)</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>730,87</td> <td>320,02</td> <td>275,44</td> <td>138,93</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	730,87	320,02	275,44	138,93	<p>LLENTIES ESTOFADES (12,) CAELLA AL FORN (4,) 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>592,18</td> <td>222,22</td> <td>140,14</td> <td>229,86</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	592,18	222,22	140,14	229,86	<p>PAELLA DE VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>590,04</td> <td>348,88</td> <td>122,63</td> <td>118,57</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	590,04	348,88	122,63	118,57	<p>MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 7</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>689,27</td> <td>356,64</td> <td>262,11</td> <td>68,73</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	689,27	356,64	262,11	68,73								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
730,87	320,02	275,44	138,93																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
592,18	222,22	140,14	229,86																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
590,04	348,88	122,63	118,57																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
689,27	356,64	262,11	68,73																																									
<p>BRÒQUIL AMB PASTANAGA I PATATA BOTIFARRA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB MONGETA BLANCA (12,) 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>917,85</td> <td>285,96</td> <td>479,66</td> <td>152,28</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	917,85	285,96	479,66	152,28	<p>CIGRONS AMB VERDURES (12,) TRUITA DE PATATES (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)</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>667,16</td> <td>239,80</td> <td>287,20</td> <td>143,68</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	667,16	239,80	287,20	143,68	<p>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO 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>788,70</td> <td>340,33</td> <td>259,63</td> <td>188,75</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	788,70	340,33	259,63	188,75	<p>SOPA DE PASTA (1, 9,) SALMÓ AL FORN (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>528,77</td> <td>160,14</td> <td>227,28</td> <td>141,50</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	528,77	160,14	227,28	141,50	<p>CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA (12,) ROSTIT DE PORC (1,) AMB PATATA AL CALIU 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>680,28</td> <td>240,99</td> <td>284,88</td> <td>154,44</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,28	240,99	284,88	154,44
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
917,85	285,96	479,66	152,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
667,16	239,80	287,20	143,68																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
788,70	340,33	259,63	188,75																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
528,77	160,14	227,28	141,50																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
680,28	240,99	284,88	154,44																																									
<p>CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>623,61</td> <td>195,70</td> <td>350,30</td> <td>103,62</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	623,61	195,70	350,30	103,62	<p>ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES 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>609,07</td> <td>308,69</td> <td>137,63</td> <td>162,49</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	609,07	308,69	137,63	162,49	<p>MONGETA VERDA AMB PATATA GALL D'INDI AMB SUQUET (12,) AMB CUSCÚS (1,) 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>589,23</td> <td>234,83</td> <td>137,78</td> <td>120,34</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	589,23	234,83	137,78	120,34	<p>PASTA INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀQUET I SOJA TEXTURITZADA (1, 6,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)</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>725,58</td> <td>296,77</td> <td>285,89</td> <td>143,95</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	725,58	296,77	285,89	143,95	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO 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>630,88</td> <td>303,25</td> <td>137,50</td> <td>190,15</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,88	303,25	137,50	190,15
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
623,61	195,70	350,30	103,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
609,07	308,69	137,63	162,49																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
589,23	234,83	137,78	120,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
725,58	296,77	285,89	143,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
630,88	303,25	137,50	190,15																																									
<p>ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>803,91</td> <td>350,58</td> <td>333,97</td> <td>123,48</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	803,91	350,58	333,97	123,48	<p>LLENTIES AMB VERDURES (12,) RAP AL FORN (4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)</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>536,74</td> <td>214,73</td> <td>135,60</td> <td>186,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	536,74	214,73	135,60	186,45	<p>MINISTRA DE VERDURES VEDELLA AMB SALS DE XAMPINYONS (12,) AMB ARRÒS 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>551,52</td> <td>233,79</td> <td>183,21</td> <td>134,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	551,52	233,79	183,21	134,45	<p>SOPA DE PISTONS (1, 9,) ESTOFAT DE POLLASTRE (12,) AMB PATATA AL FORN 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>493,99</td> <td>245,27</td> <td>131,42</td> <td>117,53</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	493,99	245,27	131,42	117,53	<p>CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) SÈPIA A L'ANDALUSA (1, 14,) AMB ENCIAM, PASTANAGA 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>357,03</td> <td>141,07</td> <td>190,86</td> <td>25,13</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	357,03	141,07	190,86	25,13
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
803,91	350,58	333,97	123,48																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
536,74	214,73	135,60	186,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
551,52	233,79	183,21	134,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
493,99	245,27	131,42	117,53																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
357,03	141,07	190,86	25,13																																									
<p>MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET (1,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 31</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>711,23</td> <td>317,98</td> <td>284,62</td> <td>112,14</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	711,23	317,98	284,62	112,14																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
711,23	317,98	284,62	112,14																																									

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·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 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 sucres, 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.