

Menú novembre: Escola Santa Anna

Novembre 2024

																				DIA 1				
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					CIGRONS AMB VERDURES PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT (4,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					SOPA DE PISTONS (1, 9,) BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)					BRÒQUIL AMB PATATA BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 4, 7,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	683,50	373,22	240,60	71,47		582,85	240,00	141,58	201,32		1061,36	183,19	534,14	344,09		541,00	139,68	315,91	86,13		697,59	354,15	266,72	74,98
ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) MANDONGUILLES A LA JARDINERA (12,) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					MONGETA VERDA AMB PATATA LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB BASTONETS DE PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)					MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					LLENTIES ESTOFADES CONTRACUIXA DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	661,35	378,98	209,86	72,56		520,83	177,03	198,83	145,03		711,23	317,98	284,62	112,14		525,76	252,31	206,50	67,00		558,80	222,22	154,26	182,32
MONGETA BLANCA AMB VERDURETES TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA CUIXETES DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL (7,)					ESPAGUETIS DE BLAT DUR AMB BEIXAMEL (1, 7,) PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA (12,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					VERDURA DE TEMPORADA AMB PATATA SÈPIA ARREBOSSADA (1, 3, 4, 12, 14,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	739,00	341,61	239,87	161,07		927,97	70,36	563,18	291,64		680,30	332,62	162,84	184,92		740,55	337,73	311,33	126,00		648,61	253,17	301,56	93,93
BRÒQUIL AMB PATATA ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					PAELLA DE VERDURES CAELLA A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					SOPA DE PASTA (1, 9,) SALSITXES DE PORC (12,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					CIGRONS AMB SOFREGIT TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB BASTONETS DE PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)					MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA ESCALOPA DE POLLASTRE OBERTA AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	447,45	195,66	135,33	116,53		671,65	348,88	157,34	165,45		535,96	158,62	258,74	114,40		474,32	167,13	194,72	115,07		644,59	132,84	341,65	170,13

CAT002442

Claudia Sancho

RS 26.07142/CAT

Es 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 suc, 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.