

	<p>AMANIDA D'ARRÒS (4,) MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 1</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>686,67</td> <td>407,84</td> <td>186,72</td> <td>92,17</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	686,67	407,84	186,72	92,17	<p>MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 2</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	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA TÈBIA PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CASOLANA (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES 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>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 AMB VERDURES CONTRACUIXA DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA 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>506,12</td> <td>220,98</td> <td>130,64</td> <td>154,51</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	506,12	220,98	130,64	154,51								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
686,67	407,84	186,72	92,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
711,23	317,98	284,62	112,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
525,76	252,31	206,50	67,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
506,12	220,98	130,64	154,51																																									
<p>BRÒQUIL AMB PATATA SÈPIA ARREBOSSADA (1, 3, 4, 12, 14,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)</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>639,16</td> <td>200,04</td> <td>326,64</td> <td>112,52</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,16	200,04	326,64	112,52	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 8</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>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</p> <p>DIA 9</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>680,30</td> <td>332,62</td> <td>162,84</td> <td>184,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,30	332,62	162,84	184,92	<p>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME TÈBIA CUIXETES DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL (7,)</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>883,01</td> <td>70,36</td> <td>518,22</td> <td>291,64</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	883,01	70,36	518,22	291,64	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA (12,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO 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>740,55</td> <td>337,73</td> <td>311,33</td> <td>126,00</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	740,55	337,73	311,33	126,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
639,16	200,04	326,64	112,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
739,00	341,61	239,87	161,07																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
680,30	332,62	162,84	184,92																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
883,01	70,36	518,22	291,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
740,55	337,73	311,33	126,00																																									
<p>SOPA DE PASTA (1, 9,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB BASTONETS DE PASTANAGA 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>371,35</td> <td>176,69</td> <td>137,62</td> <td>59,79</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	371,35	176,69	137,62	59,79	<p>BRÒQUIL AMB PATATA ESCALOPA DE POLLASTRE OBERTA AL FORN AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 15</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>699,95</td> <td>165,96</td> <td>348,89</td> <td>185,16</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	699,95	165,96	348,89	185,16	<p>CIGRONS AMB SOFREGIT SALSITXES DE PORC (12,) AMB PATATA AL CALIU IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 16</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>710,46</td> <td>200,09</td> <td>332,02</td> <td>174,03</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	710,46	200,09	332,02	174,03	<p>PAELLA DE VERDURES CAELLA A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO 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>671,65</td> <td>348,88</td> <td>157,34</td> <td>165,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	671,65	348,88	157,34	165,45	<p>MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 3, 6, 7,) AMB TOMÀQUET AMANIT 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>611,65</td> <td>258,12</td> <td>313,03</td> <td>37,77</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	611,65	258,12	313,03	37,77
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
371,35	176,69	137,62	59,79																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
699,95	165,96	348,89	185,16																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
710,46	200,09	332,02	174,03																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
671,65	348,88	157,34	165,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
611,65	258,12	313,03	37,77																																									
<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET DELÍCIES DE POLLASTRE (1, 3, 7,) AMB ENCIAM, COGOMBRE 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>752,01</td> <td>420,73</td> <td>167,29</td> <td>49,60</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	752,01	420,73	167,29	49,60	<p>LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 22</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>676,25</td> <td>273,69</td> <td>257,73</td> <td>148,36</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	676,25	273,69	257,73	148,36	<p>MACARRONS AL PESTO (1, 7, 8,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 23</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>930,61</td> <td>316,14</td> <td>386,76</td> <td>218,46</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	930,61	316,14	386,76	218,46	<p>CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PANADERA 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>1067,77</td> <td>131,16</td> <td>580,86</td> <td>353,00</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	1067,77	131,16	580,86	353,00	<p>MONGETA VERDA AMB PATATA LLOM A LA PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA 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>556,28</td> <td>182,97</td> <td>219,59</td> <td>145,68</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	556,28	182,97	219,59	145,68
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
752,01	420,73	167,29	49,60																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
676,25	273,69	257,73	148,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
930,61	316,14	386,76	218,46																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
1067,77	131,16	580,86	353,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
556,28	182,97	219,59	145,68																																									
<p>TALLARINES A LA NAPOLITANA (1,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA 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>649,86</td> <td>312,45</td> <td>253,15</td> <td>86,89</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,86	312,45	253,15	86,89	<p>MINESTRA DE VERDURES GALL D'ÍNDI AMB SUQUET AMB CUSCÚS (1,) IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 29</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>333,92</td> <td>66,18</td> <td>155,18</td> <td>112,57</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	333,92	66,18	155,18	112,57	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 30</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>1060,81</td> <td>295,74</td> <td>392,20</td> <td>372,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	1060,81	295,74	392,20	372,92	<p>ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA CAELLA A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA 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>677,77</td> <td>366,10</td> <td>191,07</td> <td>120,34</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	677,77	366,10	191,07	120,34									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
649,86	312,45	253,15	86,89																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
333,92	66,18	155,18	112,57																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
1060,81	295,74	392,20	372,92																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
677,77	366,10	191,07	120,34																																									

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).  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.