

Dilluns

3 Espaguetis integrals amb salsa d'espínacs.
Palometa amb arrebossat casolà.
Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 924 Lip: 31,22 Prot: 44,28 HC: 118,34

10 Patata xafada amb bròquil.
Cues de rap amb picada d'all i julivert.
Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 459 Lip: 16,62 Prot: 31,72 HC: 47,40

17 Amanida de cigrons.
Croquetes de bacallà.

Daus de carabassó.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 971 Lip: 38,23 Prot: 35,20 HC: 113,17

24  **FESTIU**

31 Crema de carabassó.
Fideus a la cassola amb gall d'indi.

Fruita variada i Pa.

Kcal: 690 Lip: 13,91 Prot: 24,59 HC: 117,33

Dimarts

4 Llenties estofades amb verdures.
Cap de llom amb verdures .

Fruita variada i Pa.

Kcal: 646 Lip: 16,74 Prot: 44,05 HC: 83,04

11 Sopa d'au amb pistons.
Truita de tonyina.
Amanida d'enciam i cogombre.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 579 Lip: 29,34 Prot: 25,39 HC: 54,22

18 Mongeta verda amb patata.
Pollastre rostit.

Xampinyons saltats.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 473 Lip: 19,57 Prot: 27,55 HC: 48,16

25 Llenties estofades amb arròs integral .
Truita francesa.
Amanida d'enciam i cogombre.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 679 Lip: 22,26 Prot: 26,79 HC: 95,44

Dimecres

5 Coliflor amb patata al graten .

Truita de formatge.
Amanida d'enciam i cogombre.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 697 Lip: 35,88 Prot: 26,17 HC: 71,00

12 Crema de porros.
Pollastre arrebossat casolà.
Amanida d'enciam i pastanaga.
logurt i Pa.

Kcal: 621 Lip: 27,67 Prot: 40,24 HC: 53,98

19 Crema de pastanaga.
Truita de patates.

Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 516 Lip: 19,31 Prot: 11,77 HC: 74,10

26 Sopa de verdures amb pasta fina.
Pollastre rostit.
Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 467 Lip: 17,64 Prot: 26,31 HC: 51,67

Dijous

6 Crema de carabassa.

Pollastre rostit.
Amanida d'enciam i blat de moro.
logurt i Pa.

Kcal: 518 Lip: 23,36 Prot: 30,78 HC: 47,02

13 Arròs integral amb tomàquet.
Llenties estofades amb verdures.

Fruita variada i Pa.

Kcal: 800 Lip: 16,18 Prot: 27,20 HC: 139,01

20 Arròs amb verdures.
Mongetes blanques amb botifarra esparracada.

logurt i Pa.

Kcal: 770 Lip: 24,09 Prot: 25,95 HC: 116,43

27 Trinxat de col i patata.
Cigrons guisats amb ou dur.

Fruita variada i Pa.

Kcal: 630 Lip: 18,65 Prot: 25,07 HC: 88,86

Divendres

7 Mongeta verda amb patata.

Arròs al curri amb vedella.

Fruita variada i Pa.

Kcal: 662 Lip: 13,05 Prot: 18,63 HC: 54,56

14 Amanida Russa.
Estofat de gall d'indi a la jardineria.

Fruita variada i Pa.

Kcal: 568 Lip: 18,37 Prot: 34,12 HC: 65,51

21  **FESTIU**

28 Coca de verdures.
Mandonguilles amb sofregit de tomàquet.
Amanida d'enciam i pastanaga.
logurt i Pa.

Kcal: 905 Lip: 53,51 Prot: 31,44 HC: 72,96



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) nº 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

En el nostre menú trobareu:

Seguint les directrius de la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar de la Generalitat:

Proteïna vegetal i aliments integrals com a protagonistes. Pasta, arròs, pa...

Crear l'hàbit de disminuir la quantitat de consum de carn vermella.

Crear l'hàbit de disminuir la quantitat de consum de sucres afegits.

MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE mediterrànea



Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables com el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja, ...



Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:

pasta arròs	patata	legum	verdures
verdures	pasta arròs	patata	legum
carn	peix	ou	
peix	carn	ou	
ou	peix	carn	
fruita			làctic
làctic			fruita

Exemple de sopar amb plat únic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Verdures saltades amb tires de vedella i salsa de soja i arròs integral	Salat de verdures amb ou i tallanines (fideus d'arròs, pasta integral,...)	Quiche de porros i broquil amb tomàquets xerri fornejats (la quiche porta ou com a proteïna)	Entrepà (integral, multicereal, sègol) de verdures: ruscalls i formatge (de cabra, edam, fresc...) es pot afegir una mica de pasta	Torrada d'avocat amb tonyina i tires de pebrots vermells	Coca d'espinacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espaguetis (integral) amb carabassó i gambes