

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Cigrons saltats amb tomàquet.
Hamburguesa de vedella.
Amanida d'enciam i cogombre.
Fruita variada i Pa.

2 Amanida d'espirlals.
Lluç amb salsa de verdures.

Fruita variada i Pa.

3 Arròs integral amb tomàquet.
Bunyols de bacallà.
Amanida d'enciam i olives.
logurt i Pa.

4 Crema de carabassó.
Pollastre rostit.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i Pa.

7 Sopa d'au amb pasta fina.
Truita de formatge.
Amanida d'enciam i pastanaga.
Fruita variada i Pa.

8 Amanida de patata amb tonyina.
Pernilets de pollastre amb cítrics.
Amanida d'enciam i cogombre.
logurt i Pa.

9 Arròs integral amb bolets.
Fricandó de vedella a la jardinera.

Fruita variada i Pa.

10 Llenties estofades amb verdures.
Lluç al forn amb llimona.
Verdures.
Fruita variada i Pa.

11 Crema de verdures.
Llom arrebossat casolà.
Amanida d'enciam i olives.
Fruita variada i Pa.

Kcal: 531 Lip: 27,44 Prot: 20,63 HC: 51,64

Kcal: 551 Lip: 25,76 Prot: 26,19 HC: 50,92

Kcal: 694 Lip: 16,17 Prot: 30,47 HC: 106,82

Kcal: 904 Lip: 42,68 Prot: 20,30 HC: 107,80

Kcal: 482 Lip: 19,48 Prot: 26,54 HC: 50,99

14 Mongeta verda amb patata.
Salsitxes de porc al forn.
Amanida d'enciam i sèsam.
Fruita variada i Pa.

15 Arròs integral 3 delícies casolà.
Truita de patates.
Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

16 Amanida de pasta.
Pollastre arrebossat casolà.
Patates xips.
Gelat i Pa.

17 Crema de pastanaga.
Estofat de gall d'indi a la jardinera.

Fruita variada i Pa.

18 Cigrons estofats amb verdures.
Cues de rap amb picada d'all i julivert.
Amanida d'enciam i pastanaga.
logurt i Pa.

Kcal: 670 Lip: 38,02 Prot: 30,03 HC: 53,32

Kcal: 569 Lip: 27,43 Prot: 35,48 HC: 44,31

Kcal: 710 Lip: 19,19 Prot: 33,61 HC: 100,60

Kcal: 667 Lip: 22,63 Prot: 34,52 HC: 84,53

Kcal: 676 Lip: 30,31 Prot: 35,65 HC: 66,42

21 Patata xafada amb bròquil.

Remenat d'ous i gambes.
Amanida d'enciam i tomàquet.
Fruita variada i Pa.

22 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga.
Pollastre rostit.
Amanida d'enciam i blat de moro.
Fruita variada i Pa.

23 Kcal: 1.032 Lip: 39,59 Prot: 45,57 HC: 123,13

24 Kcal: 514 Lip: 13,72 Prot: 30,81 HC: 69,27

25 Kcal: 671 Lip: 24,39 Prot: 44,25 HC: 65,26

Kcal: 539 Lip: 28,63 Prot: 25,28 HC: 46,90

Kcal: 739 Lip: 23,07 Prot: 33,64 HC: 100,09

DIA ESPECIAL



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

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

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 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 pebrot vermell	Coca d'espinacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espaguetis (integral) amb carabassó i gambes