

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

La rutina i l'alimentació saludable

Durant el curs escolar, a l'escola seguim uns **horaris i rutines** fixes que ajuden als infants a menjar bé i regular la gana. Però ara que s'aproxima la **Setmana Santa** i estaran de vacances, és important que a casa també mantinguem, en la mesura del possible, aquestes rutines d'alimentació.



Alguns consells per les vacances:

- Manteniu els **horaris** d'esmorzar, dinar i sopar similars als de l'escola, amb certa flexibilitat però evitant menjar massa tard o massa aviat.
- Prepareu petits **refrigeris saludables** entre àpats si cal, com fruita o iogurt.
- Gaudiu plegats de la **preparació** dels àpats, aprofitant per introduir aliments de temporada.
- Eviteu l'excés de **dolços i llaminadures** típics de les festes, i oferiu-los amb moderació i consciència.



10 mesos causes

Dia Mundial de l'Aigua

El dia mundial de l'aigua es celebra amb l'objectiu de posar en valor la importància de l'aigua dolça i **sensibilitzar sobre la necessitat de gestionar-la de manera sostenible**.

Aquest mes ens comprometem a fer un **ús responsable de l'aigua**: tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents, aprofitar l'aigua de bullir per fer una sopa, etc.

Proposta: feu un **repte setmanal** per veure quanta aigua podeu estalviar entre tots!



Sabíeu que més de **2.000 milions de persones** al món no tenen accés segur a aigua potable?



Segell dietista



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) **P** Proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

DILLUNS

2

Cigrons guisats
amb espinacs i carbassa
Rotllet de primavera a/salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

k 499,34 H 53,14 P 20,67 L 19,36

DIMARTS

3

Sopa de pollastre i fideus amb pilotetes
Trita d'espinacs
Amanida variada
Fruita del temps

k 446,44 H 48,34 P 13,04 L 21,9

DIMECRES

4

Lassanya bolonyesa amb beixamel vegetal
Contracuixa de pollastre arrebossada
Amanida variada
Fruita del temps

k 504,94 H 40,04 P 28,94 L 24,3

DIJOUS

5

Arròs amb salsa de
tomàquet casolana
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
Làctic La Fageda

k 419,69 H 40,64 P 31,16 L 14,9

DIVENDRES

DIA DE LA DONA

6

Guisat de pèsols i patata
Salsitxes de vedella amb sanfaina
Amanida variada
Fruita del temps



k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 13,6

Arròs de muntanya
Quart de pollastre rostit
Amanida variada
Fruita del temps

k 642,14 H 56,64 P 36,24 L 29,4

Crema de verdures de temporada
Fricandó de vedella amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

k 467,24 H 41,92 P 26,99 L 20,41

Sopa d'escudella
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

k 510,44 H 52,14 P 17,74 L 24,4

Mongetes seques guisades amb patata
Filet d'abadejo fregit tempura
Amanida variada
Fruita del temps

k 409,5 H 54,92 P 18,478 L 12,07

FESTA

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb all i julivert
Amanida variada
Fruita del temps

k 613 H 77,64 P 37,32 L 15,615

Crema d'hortalisses
Estofat de gall d'indi
Patates dau
Fruita del temps

k 390 H 36,4 P 30 L 17,2

Llentíes guisades amb xoriç
Salsitxes de vedella amb sanfaina
Amanida variada
Fruita del temps

k 479,5 H 56,37 P 16,87 L 13,67

Coliflor amb patata i beixamel
Trita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

k 457,94 H 41,01 P 32,315 L 17,675

ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

20

Sopa de peix i arròs
Nuggets de pollastre
Amanida variada
Làctic La Fageda



k 584,24 H 58 P 17,3 L 30,87

Cigrons guisats amb
espinacs i carbassa
Pit de pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 447,7 H 45,24 P 30,85 L 12,78

Arròs amb verdures i carxofes
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 595,44 H 64,54 P 10,24 L 31,6

Espirals amb sala de tomàquet
Filet de lluç fregit
Amanida variada
Fruita del temps

k 676,74 H 92,7 P 27,94 L 23,15

Minestra de verdures baby
Llom a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 494,44 H 47,94 P 23,44 L 22,2

Crema de carbassa
Pizza de tonyina
Bunyols de Quaresma



8 de març
DIA DE LA DONA





TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

HALAL

DILLUNS

2

Cigrons guisats
amb espinacs i carbassa
Rotllet de primavera a/salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Sopa de peix i arròs
Truita d'espinacs
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

4

Lassanya de pisto amb beixamel vegetal
Pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs amb salsa de
tomàquet casolana
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
Làctic La Fageda



DIVENDRES

6

DIA DE LA DONA

Guisat de pèsols i patata
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb verdures i carxofes
Pollastre rostit halal
Amanida variada
Fruita del temps

9

Crema de verdures de temporada
Hamburguesa halal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Sopa de peix i arròs
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

11

Mongetes seques guisades amb patata
Filet d'abadejo fregit tempura
Amanida variada
Fruita del temps

12

FESTA

13

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb all i julivert
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema d'hortalisses
Falafel al fon
Salsa de tomàquet
Fruita del temps

17

Llentíes guisades amb verdures
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

18

Coliflor amb patata i beixamel
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

19



ARRIBADA DE LA PRIMAVERA

20

Sopa de peix i arròs
Nuggets de pollastre halal
Amanida variada
Làctic La Fageda

Cigrons guisats amb
espinacs i carbassa
Pit de pollastre halal a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

23

Arròs amb verdures i carxofes
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

24

Espirals amb sala de tomàquet
Filet de lluç fregit
Amanida variada
Fruita del temps

25

Minestra de verdures baby
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

26



Crema de carbassa
Pizza de tonyina
Bunyols de Quaresma

27

8 de març
DIA DE LA DONA

