

## 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

### Els rols familiars a la taula

Els infants **aprenen observant** molt més del que pensem. A l'hora de menjar, el que fan els adults té un gran impacte: si veuen que mengem amb calma, si provem aliments nous i si respectem el torn de paraula... ells ho imiten!



A casa, com al menjador, el que fem **val més que mil paraules**. Els nostres hàbits, actituds i comentaris a taula esdevenen una escola de valors i convivència.

### Què podem fer a casa?



- Conversem** a taula, sense pantalles, ni mòbils.
- Evitem** missatges negatius sobre el menjar o el propi cos.
- Donem exemple** tastant aliments nous o menjant verdures.
- Impliquem-los** en petites tasques: parar taula, servir-se...

## 10 mesos causes

### Dia Internacional de les Famílies

Aquest mes celebrem **els vincles, les rutines compartides i el temps junts**. Perquè la família — en totes les seves formes— és el **primer espai on aprenem a estimar, conviure, comunicar-nos, cuidar-nos i créixer com a persones**.



### Aquest dia:

- Reivindica el valor de la família com a espai d'afecte, aprenentatge i seguretat emocional.
- Visibilitza la diversitat de models familiars (famílies monoparentals, reconstituïdes, adoptives, homoparentals, extenses, acollidores, etc.).

### Segell dietista

**Proposta:** feu un **joc de preguntes** per conèixer-vos millor (Quin és el teu moment del dia preferit? Quin record familiar t'agrada més?...)



Informació nutricional del menú escolar diari

- K** Energia (kcal)
- H** Hidrats de carboni
- P** Proteïna
- 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·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



# BENVINGUT MAIG



FESTIU

1

4

Nius d'espaguets integrals  
amb salsa de tomàquet  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

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

5

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

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

6

Amanida de lletíes amb  
quinoa i verdures  
Lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita del temps

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

7

Coliflor amb patata i beixamel  
Salsitxes de vedella amb tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

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

8

Arròs muntanya  
Nuggets de pollastre  
Amanida variada  
loguert natural La Fageda

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

11

Amanida cigrons  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

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

12

Minestra de verdures baby  
Llom a la planxa  
Xips  
Fruita del temps

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

13

Lassanya bolonyesa amb beixamel vegetal  
Seitons arrebossats  
Amanida variada  
Fruita del temps

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

14

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

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



**DIA DE LA FAMILIA**

15

Crema de carbassa  
Mandonguilles amb  
tomàquet i pèsols  
Amanida variada  
Vaset de gelat

K 695,94 H 34,81 P 24,4 L 49,17

18

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita francesa amb formatge  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 690,64 H 65,84 P 21,09 L 34,65

19

Crema de carbassó  
Estofat de vedella  
amb pastanaga i patata  
Fruita del temps

K 507,2 H 42,52 P 40,8 L 17,64

20

Arròs tres delícies  
Filet de lluç fregit  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 787,89 H 124,89 P 24,87 L 19,81

21

Espirals amb bolonyesa de lletíes  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
loguert natural La Fageda

K 659,04 H 87,61 P 27,18 L 20,95

22

Bròquil amb patates  
Fajites de pollastre rostit  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 563,64 H 81,16 P 34,54 L 11,16

25

FESTA

Macarrons amb salsa de formatge parmesà  
Croquetes de bacallà  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 596,2 H 66,54 P 23,94 L 25,2

26

Lletíes guisades amb verdures  
Hamburguesa de vedella  
Xips  
Fruita del temps

K 509,4 H 53,4 P 25,65 L 20,18

27

Rissoto d'arròs amb bolets  
Truita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 679,14 H 90,22 P 12,67 L 28,3

28

Amanida russa  
Llom al forn amb xampinyons  
Amanida variada  
Vaset de gelat

K 426,1 H 25,5 P 27,01 L 23,15

29

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

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



# BENVINGUT MAIG



**FESTIU**

1

4

Nius d'espaguetis integrals  
amb salsa de tomàquet  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

5

Crema d'hortalisses  
Falafel al forn amb salsa tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

6

Amanida de lleties amb  
quinoa i verdures  
Lluç al forn amb all i julivert  
Amanida variada  
Fruita del temps

7

Coliflor amb patata i beixamel  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

8

Arròs amb verdures  
Nuggets de pollastre halal  
Amanida variada  
loguert natural La Fageda

11

Amanida cigrons  
(tomàquet, olives, blat de moro)  
Pit de pollastre halal a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

12

Minestra de verdures baby  
Truita de carbassó  
Xips  
Fruita del temps

13

Lassanya de pisto amb beixamel vegetal  
Seitons arrebossats  
Amanida variada  
Fruita del temps

14

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



15

**DIA DE LA FAMILIA**

Crema de carbassa  
Mandonguilles de lluç amb  
salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Vaset de gelat

18

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Truita francesa amb formatge  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Crema de carbassó  
Cordon bleu de gall d'indi halal  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

Arròs tres delícies s/ pernil  
Filet de lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

21

Espirals amb bolonyesa de lleties  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
loguert natural La Fageda

22

Bròquil amb patates  
Fajites de pollastre halal  
Amanida variada  
Fruita del temps

25

**FESTA**

26

Macarrons amb salsa de formatge parmesà  
Croquetes de bacallà  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

Lleties guisades amb verdures  
Hamburguesa de vedella halal  
Xips  
Fruita del temps

28

Rissoto d'arròs amb bolets  
Truita de patata i ceba  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Amanida russa  
Falafel al forn amb salsa tomàquet  
Amanida variada  
Vaset de gelat