

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

Què és el malbaratament?

El **malbaratament alimentari** és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé **un terç dels aliments** que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasten recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



Com podem evitar-lo en família:

- ✓ **Planifiqueu els àpats:** fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ **Emmagatzemeu bé els aliments:** guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ **Aprofiteu les sobres:** feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ **Cuinar quantitats adequades:** eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

10 mesos causes

Dia Mundial del Medi Ambient

Cada any, el **Dia Mundial del Medi Ambient** se centra en un tema concret. I cada any, un país diferent n'és l'amfitrió, liderant les activitats globals.

Cuidar el planeta també és una responsabilitat dels més petits.

Aquest mes, podeu fer un **repte ecològic en família:**

- 🌊 Portar **cantimplora** en lloc d'ampolles de plàstic
- ♻️ Separar bé les **deixalles**
- 🌳 Fer una sortida per recollir **brossa** a la platja



🌍 Sabies que cada any es generen **més de 400 milions de tones de plàstic al món?** Una gran part acaba als oceans, afectant greument la fauna marina.

Segell dietista



Informació nutricional del menú escolar diari

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

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.



Escola Sant Miquel del Cros Argentona

MENÚ: JUNY 2026

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

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Nius d'espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita francesa Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 613 H 77,64 P 37,32 L 15,615</p>	<p>2</p> <p>Crema d'hortalisses Estofat de gall d'indi Patates dau Fruita del temps</p> <p>k 390 H 36,4 P 30 L 17,2</p>	<p>3</p> <p>Amanida de lletíes amb quinoa i verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 479,5 H 56,37 P 16,87 L 13,67</p>	<p>4</p> <p>Coliflor amb patata i beixamel Salsitxes de vedella amb tomàquet Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 457,94 H 41,01 P 32,315 L 17,675</p>	<p>5</p> <p>Arròs muntanya Nuggets de pollastre Amanida variada logurt natural La Fageda</p> <p>k 584,24 H 58 P 17,3 L 30,87</p>
<p>8</p> <p>Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Truita francesa amb formatge Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 690,64 H 65,84 P 21,09 L 34,65</p>	<p>9</p> <p>Crema de carbassó Estofat de vedella amb pastanaga i patata Fruita del temps</p> <p>k 507,2 H 42,52 P 40,8 L 17,64</p>	<p>10</p> <p>Arròs tres delícies Filet de lluç fregit Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 787,89 H 124,89 P 24,87 L 19,81</p>	<p>11</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lletíes Hamburguesa de coliflor Amanida variada Vaset gelat</p> <p>k 659,04 H 87,61 P 27,18 L 20,95</p>	<p>12</p> <p>Bròquil amb patates Fajites de pollastre rostit Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 563,64 H 81,16 P 34,54 L 11,16</p>
<p>15</p> <p>Mongeta tendra i patata al vapor Pernilets de pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 497,44 H 58,7 P 24,2 L 18,39</p>	<p>16</p> <p>Macarrons amb salsa de formatge parmesà Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 596,2 H 66,54 P 23,94 L 25,2</p>	<p>17</p> <p>Lletíes guisades amb verdures Hamburguesa de vedella Xips Fruita del temps</p> <p>k 509,4 H 53,4 P 25,65 L 20,18</p>	<p>18</p> <p>Arròs amb salsa tomàquet casolà Truites variades Amanida variada Fruita del temps</p> <p>k 679,14 H 90,22 P 12,67 L 28,3</p>	<p>19</p> <p>DINAR FI DE CURS PIZZA DEL XEF ASSORTIT FREGITS GELAT</p>



FINAL DE CURS





Escola Sant
Miquel del Cros
Argentona



MENÚ: JUNY 2026

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

DIETA:

HALAL

Cuinat amb oli d'oliva

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Nius d'espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita francesa Amanida variada Fruita del temps	2 Crema d'hortalisses Falafel al forn amb salsa tomàquet Amanida variada Fruita del temps	3 Amanida de lletíes amb quinoa i verduretes Lluç al forn amb all i julivert Amanida variada Fruita del temps	4 Coliflor amb patata i beixamel Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Nuggets de pollastre halal Amanida variada loguert natural La Fageda
8 Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives) Truita francesa amb formatge Amanida variada Fruita del temps	9 Crema de carbassó Cordon bleu de gall d'indi halal Amanida variada Fruita del temps	10 Arròs tres delícies s/ pernil Filet de lluç al forn Amanida variada Fruita del temps	11 Espirals amb bolonyesa de lletíes Hamburguesa de coliflor Amanida variada Vaset gelat	12 Bròquil amb patates Fajites de pollastre halal Amanida variada Fruita del temps
15 Mongeta tendra i patata al vapor Cuixetes de pollastre rostides halal Amanida variada Fruita del temps	16 Macarrons amb salsa de formatge parmesà Croquetes de bacallà Amanida variada Fruita del temps	17 Lletíes guisades amb verdures Hamburguesa de vedella halal Xips Fruita del temps	18 Arròs amb salsa tomàquet casolà Truites variades Amanida variada Fruita del temps	19 DINAR FI DE CURS PIZZA DEL TONYINA ASSORTIT FREGITS HALAL GELAT



FINAL DE CURS

