

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>CONTÉ PRODUCTE ECOLÒGIC I PROXIMITAT</p> <p>TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS AMB AIGUA I PA</p> <p>AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC</p> <p>MENÚ AMB VALORS NUTRICIONALS</p>	<p>SERHS FOOD</p> <p>1 OCT 2024</p> <p>Dieta Vegetària y Nutrición</p> <p>Germana Pons i Huet</p> <p>Cof Núm. CAT001332</p>	<p>SETMANA SANTA</p>	<p>4561</p>	
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p></p>	<p>Puré de carbassó ecològic amb crostonets de pa Rotllet de primavera Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>Arros tres delícies (pastanaga, blat moro i xampinyons) Truita francesa Amanida variada Fruita</p>	<p>Espirals al forn amb salsa bolongesa de lleties Falafels de llegums al forn Amanida variada Fruita</p>	<p>Bròquil al forn amb patata Pizza de verdures (Tomàquet,ceba, mozzarella, formatge, olives i orenga) logurt la fageda</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>Mongeta tendra amb patata Mongeta blanca cuita amb all i julivert Fruita</p>	<p>Tirabuixons amb salsa de formatge parmesà Rotllet de primavera Enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>Lleties ECO estof. amb verdures (Ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de coliflor Enciam i tomàquet Fruita</p>	<p>Rissotto (arròs) amb salsa funghi Vegetal (soia,bolets) Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita</p>	<p>Amanida tricolor (pesols, pastan,patata) amb oli d'oliva Falafels de llegums al forn amb salsa de tomàquet logurt la fageda</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>Espaguetis integrals amb salsa pesto (oli i albahaca) Truita d'espínacs i patata Enciam i olives Fruita</p>	<p>Amanida tricolor (pesols, pastan,patata) amb oli d'oliva Cigrons ecològics amb carbassa i pastanaga Fruita</p>	<p>Minestra de verdures (patata,pastanaga, mongeta verda) Truita francesa Enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>SANT JORDI Amanida d'arròs amb salsa ROSA (Blat de moro,pastanaga i olives) Hamburguesa de coliflor Enciam i tomàquet POSTRES DE SANT JORDI</p>	<p>Puré de verdura (mong. tendra, pastanaga, ceba) Mongetes blanques amb oli i espècies Fruita</p>
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Falafels de llegums al forn Enciam i olives Fruita</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Cigrons amb arròs oli al i julivert Fruita</p>	<p>Lasanya de pisto amb beixamel Truita francesa amb formatge Amanida variada Fruita</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIO Pèsols amb patata Rotllet de primavera oli i espècies Fruita</p>	
<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	<p>K H P L</p>	

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 canvis i la flexibilitat

A tots ens ha passat: mirar el menú amb il·lusió... i descobrir que aquell dia no toca el nostre plat preferit. Als infants, això pot generar cert rebuig, queixes o frustració.

Però aquests moments també són una oportunitat educativa: acompanyar-los quan el dinar no és el que volien, ajuda a treballar la tolerància a la frustració, l'adaptació i la flexibilitat emocional.



Què podem fer des de casa?

- Anticipar ajuda: mirar junts el menú i comentar el que vindrà.
- Evitar etiquetes negatives: ("Això és fastigós") i promoure paraules com "encara no m'agrada".
- Reforçar la paciència i l'obertura: "No sempre mengem el que més ens agrada, i això també està bé".

10 mesos causes

Dia Mundial de la Salut

L'Organització Mundial de la Salut es va fundar oficialment el 7 d'abril de 1948, just després de la Segona Guerra Mundial, amb l'objectiu d'aconseguir el màxim nivell de salut per a totes les persones. Per això es va escollir aquest dia com el Dia Mundial de la Salut.

La salut no és només no estar malalt: és sentir-se bé físicament, emocionalment i socialment.

Us animem a fer una setmana del en família:

- ♂ Caminar
- ♥ Preparar un sopar saludable
- ♀ Fer respiracions o joga infantil



Segell dietista
SERHS FOOD
JUL. 2025
Dietista i Nutricionista
Germana Digna Nuñez
Col. Núm. CAT001322

Cuidar-nos per dins i per fora és clau per créixer feliços



Informació nutricional del menú escolar diari
K Energia (kcal) P Proteïna
H Hidrats de carboni L Lipids

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.