

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

Tradició i salut: és possible?

El mes de febrer arriba carregat de **tradicions i celebracions** que sovint van acompanyades de plats típics i saborosos. A l'escola, sovint compartim moments festius com el Dijous Gras, i a casa també és habitual celebrar amb aliments com la botifarra d'ou, la truita, o la coca de llardons.

L'objectiu no és eliminar aquests aliments, sinó **aprendre a gaudir-los** amb moderació i dins d'una alimentació variada i equilibrada.

Com combinar tradicions i alimentació equilibrada?

1. Mantinguem les **tradicions**, però amb consciència. Quantitats moderades i evitant repetir-los la mateixa setmana.
2. **Compensem** durant el dia. Si un dia es menja coca de llardons o botifarra d'ou, podem equilibrar la resta d'àpats amb verdures o proteïna vegetal.
3. Fem receptes tradicionals **més saludables**. Per exemple, podem fer la coca de llardons a casa amb pasta de full integral i menys sucre.

Tot el llegum, pasta, vedella i arròs és ecològic. Tota la fruita, verdures i hortalisses són fresques i de temporada. La pasta i el pa són integrals.

Les amanides poden dur enciam, escarola, endívia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita que servim és poma, pera i mandarina i taronja de producció integrada i plàtan que se serviran segons el grau de maduració.

Els productes de proximitat són: L'enciam, la patata, el pa, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Segell dietista

SERHS FOOD

DIETISTA
Dietista y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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·LÉGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ CC BAGES Febrer



DIETA:

Basal

DILLUNS

754 Kcal 23 Gr 14 Prot 121 HC

2

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)

Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

718 Kcal 34 Gr 29 Prot 72 HC

9

Espaguetis integrals eco amb salsa d'espínacs (espínacs, ceba i llet) -1-2
Truita francesa -3

Amanida variada
-Pa integral-
Iogurt natural -2

723 Kcal 30 Gr 23 Prot 91 HC

16

Lenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)

Truita de carabassó -3

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

665 Kcal 23 Gr 14 Prot 101 HC

23

Crema de carabassa ecològica i cigrons -10

Arròs ecològic a la camperola (ceba, tomàquet, carabassó i pastanaga) -10T
Rodanxes de carabassó al forn
-Pa integral-
Fruita del temps

DIMARTS

547 Kcal 28 Gr 20 Prot 56 HC

3

Trinxat de bledes amb patata a l'allet

Pollastre al forn

Llit de ceba i tomàquet
-Pa integral-
Fruita del temps

659 Kcal 30 Gr 17 Prot 83 HC

10

Crema de porro ecològic i carabassó

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)

Albergínia al forn amb mel -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

517 Kcal 35 Gr 25 Prot 72 HC

17

Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, col i patata) -1-3T-8T-10-11T

Vedella eco estofada amb pèsols eco (ceba, tomàquet, all i pebrot)

-Pa integral-
Fruita del temps

797 Kcal 25 Gr 21 Prot 124 HC

24

Lenties ecològiques estofades amb arròs eco (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures al forn -1-8T-11T

Tomàquet al forn a la provençal
-Pa integral-
Fruita del temps

DIMECRES

501 Kcal 22 Gr 26 Prot 51 HC

4

Sopa de pollastre amb pasta fina eco (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Amanida variada
-Pa integral-
Iogurt natural -2

610 Kcal 30 Gr 29 Prot 56 HC

11

Bròquil amb seques eco a l'allet -10T-13

Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)

-Pa integral-
Fruita del temps

597 Kcal 33 Gr 11 Prot 65 HC

18

Crema de verdures de temporada ecològiques -10

Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T

Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

692 Kcal 24 Gr 25 Prot 87 HC

25

Espirals integrals eco saltats amb ceba i xampinyons -1-8T-11T
Ous durs amb salsa de tomàquet -2-3

Cogombre amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

DIJOUS

672 Kcal 28 Gr 27 Prot 76 HC

5

Cigrons eco estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8
Bolets a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps

706 Kcal 33 Gr 20 Prot 83 HC

12

Arròs eco caldós amb bolets

Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Edamame al vapor
-Pa integral-
Fruita del temps

603 Kcal 30 Gr 34 Prot 51 HC

19

Coliflor amb patata al vapor -13

Pollastre a la llimona

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

580 Kcal 27 Gr 30 Prot 51 HC

26

Mongeta blanca ecològica amb sofregit de verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Amanida variada
-Pa integral-
Iogurt natural -2

DIVENDRES

715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC

6

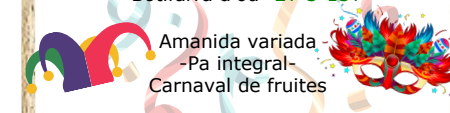
Crema de carabassa ecològica -10

Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

709 Kcal 32 Gr 24 Prot 79 HC

13

Pizza margarida disfressada (tomàquet, olives i formatge) -1-2-8T-11T-13T
Botifarra d'ou -2T-3-13T



Amanida variada
-Pa integral-
Carnaval de fruites

682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC

20

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)

Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Amanida variada
-Pa integral-
Iogurt natural -2

598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC

27

Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T

Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps