

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 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 **l'ètica**. **Què podem fer a casa?**

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

Tot el llegum, pasta, vedella i arròs és ecològic. Totes les fruites, 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 de producció integrada que servim és poma, taronja i pera. La resta de fruita és plàtan i meló.

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

Segell dietista

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

JUL 2025
Dipl. Dietètica 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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ CC BAGES
Maig



DIETA:

Basal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1



764 Kcal 29 Gr 21 Prot 97 HC

4

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Crestes de tonyina al forn **-1-3-4-8T-11T**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

743 Kcal 33 Gr 26 Prot 79 HC

5

Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita francesa **-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

6

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

723 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC

7

Bledes amb patata vapor
Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco **-1-10-13**
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

709 Kcal 37 Gr 24 Prot 55 HC

8

Crema de pastanaga i carabassa ecològica **-10**
Botifarra de porc al forn **-13**

Seques eco a l'allet
-Pa integral-
Fruita del temps

657 Kcal 29 Gr 20 Prot 74 HC

11

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional)
-2-3-7T-9-10T-11T-13T
Llenties eco estofades amb verdures i patata (ceba, all, tomàquet i pebrot)

-Pa integral-
Fruita del temps

678 Kcal 32 Gr 28 Prot 62 HC

12

Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)

Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

706 Kcal 28 Gr 18 Prot 90 HC

13

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
Albergínia al forn amb mel **-10**
-Pa integral-
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

14

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

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

714 Kcal 29 Gr 25 Prot 82 HC

15

Amanida de cous cous (tomàquet, ceba i cogombre) **-1-8T-11T**

Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

707 Kcal 30 Gr 25 Prot 78 HC

18

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

19

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

749 Kcal 32 Gr 23 Prot 80 HC

20

Llenties saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

772 Kcal 33 Gr 21 Prot 93 HC

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Edamame al vapor **-8**
-Pa integral-
Fruita del temps

578 Kcal 29 Gr 12 Prot 63 HC

22

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**
Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) **-1-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

734 Kcal 27 Gr 29 Prot 88 HC

25

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

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

-Pa integral-
Fruita del temps

816 Kcal 31 Gr 20 Prot 99 HC

26

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) **-1-2T-3-9T-12T**

-Pa integral-
Fruita del temps

591 Kcal 32 Gr 23 Prot 51 HC

27

Lasanya de verdures amb beixamel vegetal **-1-2-3-8T-9-11T**

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada **-2**

-Pa integral-
Fruita del temps

639 Kcal 29 Gr 25 Prot 66 HC

28

Crema de verdures de temporada ecològiques **-10**

Cigrons eco saltats amb pernil, tomàquet, ceba i all

Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

722 Kcal 33 Gr 23 Prot 76 HC

29

Amanida d'espirlals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) **-1-2-8T-11T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps