

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

5

6

7

8

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

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

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

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

Arròs muntanya
Nuggets de pollastre
Amanida variada
loguert natural La Fageda

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

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

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

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

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

11

12

13

14

15

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

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

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

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



DIA DE LA FAMILIA

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

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

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

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

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

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

18

19

20

21

22

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

25

26

27

28

29

FESTA

Mongeta verda amb patata
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

Lletíes guisades amb verdures
Hamburguesa de vedella
Xips
Fruita del temps

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

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

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

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

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

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



MENÚ: MAIG 2026

DIETA:

HALAL

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



1

FESTIU

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 lletíes 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 fesols (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
Abadejo fregit
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 lletíes
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

Mongeta verda amb patata
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

27

Lletíes 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