

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

La rutina i l'alimentació saludable

Durant el curs escolar, a l'escola seguim uns **horaris i rutines** fixes que ajuden als infants a menjar bé i regular la gana. Però ara que s'aproxima la **Setmana Santa** i estaran de vacances, és important que a casa també mantinguem, en la mesura del possible, aquestes rutines d'alimentació.



Alguns consells per les vacances:

- Manteniu els **horaris** d'esmorzar, dinar i sopar similars als de l'escola, amb certa flexibilitat però evitant menjar massa tard o massa aviat.
- Prepareu petits **refrigeris saludables** entre àpats si cal, com fruita o iogurt.
- Gaudiu plegats de la **preparació** dels àpats, aprofitant per introduir aliments de temporada.
- Eviteu l'excés de **dolços i llaminadures** típics de les festes, i ofereu-los amb moderació i consciència.



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

JUL 2025
Dietista y Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



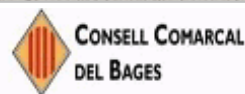
Informació nutricional del menú escolar diari

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 Març



DIETA:

Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC 2 Crema de carabassa ecològica -10 Espaguetis integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps 520 Kcal 22 Gr 13 Prot 66 HC 9 Crema de pèsols ecològics Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps 659 Kcal 24 Gr 20 Prot 90 HC 16 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps 631 Kcal 23 Gr 18 Prot 90 HC 23 Bròquil amb patata al vapor -10T-13 Llenties amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T -Pa integral- Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 3 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps 748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 10 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2 598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC 17 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 562 Kcal 23 Gr 19 Prot 71 HC 24 Crema de porro ecològic i carabassó Arròs amb verdures i peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	671 Kcal 31 Gr 27 Prot 65 HC 4 Mongeta blanca eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps 732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC 11 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps 689 Kcal 34 Gr 14 Prot 83 HC 18 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1-3T-8T-10-11T Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps 696 Kcal 28 Gr 23 Prot 85 HC 25 Fesols eco amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor amb formatge -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC 5 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2 918 Kcal 47 Gr 17 Prot 105 HC 12 Macarrons integrals eco amb salsa pesto 1-2-3-7T-9-10T Varetes de verdures al forn (pèsol, pastanaga i blat de moro) -1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps 714 Kcal 27 Gr 32 Prot 87 HC 19 Llenties eco (s/gluten) amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2 782 Kcal 32 Gr 29 Prot 92 HC 26 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Pollastre al forn Poma i ceba -Pa integral- Fruita del temps	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 6 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps 590 Kcal 30 Gr 26 Prot 55 HC 13 Trinxat de bledes eco amb patata Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps 701 Kcal 30 Gr 23 Prot 83 HC 20 Espaguetis integrals eco amb salsa d'espinacs (espinacs, ceba i llet) -1-2 Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13 -Pa integral- Fruita del temps 794 Kcal 36 Gr 29 Prot 88 HC 27 Cigrons eco de quaresma (cigrons, espinacs i ou dur) -3 Bunyols de bacallà al forn -1-2-3T-4-5T-8T-10T-11T-13T Amanida variada -Pa integral- Mona de xocolata 1-2-3-7T-8-9T-11T-13T