

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".

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.

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Segell dietista

SERHS FOOD

JUL. 2025
Dietista i 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·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

FESTA

6

794 Kcal 32 Gr 18 Prot 100 HC

7

788 Kcal 29 Gr 17 Prot 94 HC

8

704 Kcal 34 Gr 29 Prot 66 HC

9

675 Kcal 31 Gr 37 Prot 51 HC

10

FESTA

Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) **-1-8**
Filet de lluç arrebossat al pebrot **-1T-2T-3T-4-5T-6T-8T-13T**
Xampinyons a l'allet

-Pa integral-
Fruita del temps

755 Kcal 35 Gr 35 Prot 71 HC

14

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita de patates i ceba **-3**

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

442 Kcal 32 Gr 25 Prot 50 HC

21

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

Fricandó de vedella ecològica (ceba, tomàquet, all i bolets)

-Pa integral-
Fruita del temps

807 Kcal 33 Gr 23 Prot 100 HC

28

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

Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

Crema de carabassa ecològica

Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llegums **-1-10-13**
Amanida variada **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

695 Kcal 27 Gr 19 Prot 88 HC

15

Arròs ecològic amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba, tomàquet) **-10**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**

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

720 Kcal 27 Gr 12 Prot 102 HC

22

Crema de porro ecològic (porro i patata)

Arròs eco a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

670 Kcal 27 Gr 23 Prot 74 HC

29

Mongeta blanca ecològica amb sofregit de verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Hamburguesa de coliflor amb formatge **-1-2-3-12**

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

1

2

3

704 Kcal 34 Gr 29 Prot 66 HC

9

Coliflor amb patata al vapor

Aletes de pollastre a la barbacoa **-1**

Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge, orenga) **-2**

-Pa integral-
Fruita del temps

615 Kcal 32 Gr 24 Prot 51 HC

16

Crema de porro ecològic i carabassó **-10**

Botifarra de porc al forn **-13**

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

762 Kcal 36 Gr 23 Prot 83 HC

23

Sopa de verdures amb pasta de lletres (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) **-1-10**

Llibret de gall dindi al forn **-1-2-3T-8T**

Hortalisses gratinades **-2**
-Pa integral-
Pastís de Sant Jordi **1-2-3-7T-8-9T-11T-13T**

613 Kcal 26 Gr 18 Prot 73 HC

30

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

Cigrons ecològics a la catalana amb ou dur (all, ceba, tomàquet i ou dur) **-3**

-Pa integral-
Fruita del temps

FESTA