

## Dilluns

- 2** KCal 685 / HC 95 / Lip 25 / Prt25  
Arròs amb sofregit casolà  
Trita de tonyina  
ECO enciam i fulla de roure  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Peix i patata / Lacti

## Dimarts

- 3** KCal 606 / HC 75 / Lip 22 / Prt33  
Cigrons ECO amb salsa pesto (alfabrega, oli d'oliva i all)  
Lluç al forn amb all i julivert amb ECO enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
Pasta / Porc i amanida / Lacti

## Dimecres

- 4** KCal 526 / HC 62 / Lip 22 / Prt24  
Purè de carbassó  
Daus de gall dindi saltejats amb patata a daus  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Ou i arròs / Lacti

## Dijous

- 5** KCal 444 / HC 58 / Lip 11 / Prt31  
Amanida d'enciams, pera, panís, rostes i llavors  
Llenties ECO a la jardineria  
logurt natural artesà  
Verdura / Au i patata / Fruita

## Divendres

- 6** KCal 937 / HC 110 / Lip 47 / Prt23  
Fideus a la cassola amb verdures  
Hamburguesa de vedella ECO a la planxa amb ECO enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Prot.veg. i cereal / Lacti

- 9** KCal 658 / HC 96 / Lip 21 / Prt27  
Mongeta tendra i patata  
Llom al forn amb amb ceba amb variat d'enciams ECO  
Fruita fresca de temporada  
Cereal / Peix i verdura / Lacti

- 10** KCal 612 / HC 79 / Lip 21 / Prt32  
Paella de verdures  
Trita de patata i carbassó amb varietat d'enciams  
ECO Fruita fresca de temporada  
Patata / Au i amanida / Lacti

- 11** KCal 794 / HC 98 / Lip 31 / Prt30  
Macarrons integrals ECO a la napolitana  
Bacallà al forn amb all-i-oli de poma  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Ou i cereal / Lacti

- 12** KCal 547 / HC 68 / Lip 19 / Prt28  
Purè de llegums ECO  
Pernillets de pollastre al forn a la canyella amb ECO enciam i olives  
logurt natural artesà  
Amanida / Prot.vegetal i arròs / Fruita

- 13** KCal 576 / HC 61 / Lip 27 / Prt26  
Amanida complerta (enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga, panís, olives i ou dur)  
ECO Cigrons estofats  
Fruita fresca de temporada  
Cereal integral / Peix i verdura / Lacti

- 16** KCal 591 / HC 84 / Lip 19 / Prt26  
Cigrons ECO amb salsa de tomàquet, pebrot i orenga  
Hamburguesa vegetal amb ECO enciam i llavors  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Peix i patata / Lacti

- 17** KCal 724 / HC 88 / Lip 28 / Prt34  
Bledes i patata  
Aletes de pollastre marinades al forn amb tomàquet provençal  
Fruita fresca de temporada  
Cereal / Ou i verdura / Fruita

- 18** KCal 777 / HC 66 / Lip 50 / Prt19  
Amanida primavera (bros tendres, blat de moro, olives, poma i maduixa)  
Llenties guisades  
Fruita fresca de temporada  
Cereal integral / Vedella i verdura / Lacti

- 19** KCal 599 / HC 77 / Lip 20 / Prt32  
Espirals ECO amb sofregit casolà de ceba i tomàquet i carbassó  
Lluç en salsa verda amb ECO enciam i pastanaga  
logurt natural artesà  
Amanida / Au i arròs / Lacti

- 20** KCal 608 / HC 77 / Lip 21 / Prt32  
Empedrat (mongeta blanca, tomàquet, pebrot, olives)  
Trita de patata i ceba amb ECO enciam i cogombre  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Peix i patata / Lacti

- 23** KCal 571 / HC 62 / Lip 25 / Prt28  
Macarrons ECO orientals amb verdures i salsa de soja  
Seitó en tempura amb ECO enciam i canonge  
Fruita ECO fresca de temporada  
Patata / Au i verdura / Lacti

- 24** KCal 797 / HC 86 / Lip 38 / Prt32  
Purè de carbassa  
Cigrons ECO amb hortalisses amb ECO enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
Cereal int. / Porc i amanida / Lacti

- 25** KCal 681 / HC 77 / Lip 30 / Prt31  
Amanida russa  
Trita de formatge amb varietat d'enciams  
logurt natural artesà  
Verdura / Prot.veg. i cereal / Fruita

- 26** KCal 739 / HC 84 / Lip 30 / Prt39  
Llenties ECO amb hortalisses  
Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Ou i cereal / Lacti

- 27** KCal 702 / HC 92 / Lip 27 / Prt28  
Arròs amb sofregit casolà de ceba i tomàquet  
Mongetes seques estofades  
Fruita ECO fresca de temporada  
Amanida / Peix i patata / Lacti

- 30** KCal 698 / HC 102 / Lip 21 / Prt32  
Arròs estil cantonès (amb ceba, pèsols i pastanaga)  
Trita de carbassó amb ECO enciam i fulla de roure  
logurt natural artesà  
Verdura / Au i cereal / Fruita

- 31** KCal 698 / HC 85 / Lip 27 / Prt33  
Mongeta tendra i patata  
Calamars a la romana amb hummus de cigró i remolatxa  
Fruita fresca de temporada  
Pasta / Prot.vegetal i amanida / Lacti

Proposta de sopar

La calibració nutricional correspon a gramatge estàndard d'una ració d'infant de 7 anys. Cada infant menja segons l'edat i la gana, per tant són dades orientatives. Els menús s'acompanyen de pa

\* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

### de temporada

porro, tomàquet, carbassó, col, coliflor, bròquil  
mandarina, taronja, poma Golden, pera Conference, pruna, plàtan, meló  
maire, seitó, sardina, lluç



## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



**de temporada**  
porro, tomàquet, carbassó, col,  
poma Golden, pera Conference,  
pruna, nectarina, plàtan, meló, síndria  
maire, seitó,  
sardina, lluç

**aliments ecològics** | Vedella, pasta, llegums i enciam



- 1** KCal 537 / HC 62 / Lip 22 / Prt26  
Llenties ECO guisades  
Tastest de bròquil i formatge amb ECO enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
Arròs / Peix i amanida / Lacti



- 2** KCal 583 / HC 68 / Lip 20 / Prt38  
Macarrons integrals ECO a la Norma  
Lluc al forn amb brots tendres i llavors  
Fruita fresca de temporada  
Amanida / Au i patata / Lacti

- 3** KCal 499 / HC 67 / Lip 13 / Prt32  
Potatge de mongetes ECO guisades  
Estofat de ECO vedella amb ceba i pastanaga  
Fruita ECO fresca de temporada  
Cereal / Ou i amanida / Lacti

**6**

**festa**

- 7** KCal 766 / HC 88 / Lip 30 / Prt40  
Amanida Caprese (amb tomàquet, formatge fresc, olives i alfàbrega)  
Espirals ECO a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)  
Fruita fresca de temporada  
Cereal / Ou i amanida / Lacti

- 8** KCal 528 / HC 62 / Lip 22 / Prt24  
Mongeta tendra i patata  
Pollastre a la llimona amb ECO enciam i tomàquet  
logurt natural artesà  
Patata / Peix i amanida / Fruita



- 9** KCal 666 / HC 84 / Lip 25 / Prt32  
Llenties ECO estofats amb hortalisses  
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
Pasta / Porc i amanida / Lacti

- 10** KCal 765 / HC 110 / Lip 28 / Prt21  
Vichyssoise (puré de porros)  
Pizza casolana de verdures amb varietat d'enciams  
Fruita fresca de temporada  
Arròs / Prot. vegetal i amanida / Lacti



- 13** KCal 703 / HC 86 / Lip 30 / Prt28  
Arròs amb sofregit casolà  
Trita francesa amb ECO enciam i blat de moro  
logurt natural artesà  
Verdura / Au i patata / Fruita



- 14** KCal 602 / HC 103 / Lip 13 / Prt25  
Puré de verdures  
Llenties ECO guisades amb quinoa  
Fruita fresca de temporada  
Cereal / Ou i amanida / Lacti



- 15** KCal 512 / HC 56 / Lip 25 / Prt21  
Bròquil i patata  
Pinxo de gall dindi al forn amb ECO enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
Patata / Peix i amanida / Lacti

- 16** KCal 608 / HC 92 / Lip 22 / Prt15  
Espaguetis ECO a la Siciliana  
Bacallà al forn amb ceba i tomàquet amb ECO enciam i canonge  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Vedella i cereal / Lacti

- 17** KCal 617 / HC 64 / Lip 28 / Prt32  
Amanida de l'hort (varietat d'enciams, pastanaga, tomàquet, crostons, panís, olives)  
Cigrons estofats amb carbassa i patata  
Fruita fresca de temporada  
Patata / Ou i verdura / Lacti



- 20** KCal 572 / HC 77 / Lip 26 / Prt12  
Macarrons ECO amb sofregit casolà de ceba i tomàquet  
Salsitxes de porc al forn amb seques saltades  
Fruita fresca de temporada  
Pasta / Peix i amanida / Lacti

- 21** KCal 683 / HC 85 / Lip 29 / Prt27  
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i pastanaga)  
Trita de tonyina amb brots d'enciams  
Fruita fresca de temporada  
Verdura / Au i patata / Lacti

- 22** **Final de curs**  
Vermut pica pica  
Pollastre arrebossat amb amanida  
Gelat  
Amanida / Ou i arròs / Fruita

**bones vacances**

\* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

La calibració nutricional correspon a gramatge estàndard d'una ració d'infant de 7 anys. Cada infant menja segons l'edat i la gana, per tant són dades orientatives. Els menús s'acompanyen de pa

Proposta de sopar





ausolan

**MENÚ ESCOLAR**

Curs 21-22 / 2on trimestre

CONSELL  
COMARCAL  
DEL BAGES



# LA IMPORTÀNCIA DE LA HIDRATACIÓ

L'aigua és la beguda més saludable pel nostre organisme, el nostre cos està format per un 70% d'aigua.

“ Oferiu varietat, per exemple: **gelats el-laborats** amb suc de fruita natural, **llimonada natural** sense sucre ”

“ Serviu begudes a temperatures moderades per **promoure un major consum de líquid.** ”

“ Eviteu les begudes ensucrades per hidratar ”

Faciliteu l'accés a l'aigua als nens i nenes

“ Els nens i nenes són més vulnerables a patir deshidratació, la seva sensació de set no està del tot desenvolupada i poden patir afeccions amb pèrdua de líquids ”

“ Bebeu petites quantitats d'aigua mentre juguem. Bebeu-ne més al acabar el joc. ”

