

## recomanacions del 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



**CLICA AQUI !!**

## aquest mes

### RECEPTES DE NADAL PER FER AMB ELS TEUS FILLS



<https://totnens.cat/cuinem-amb-nens-cuina-creativa-de-nadal-per-a-nens/>



Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada.

Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.



La fruita que servim és poma, pera, mandarina i taronja de producció integrada i plàtan que es serviran segons el grau de maduració. I la verdura: col, coliflor, bledes, espinacs i bròcoli.



Menú de proteïna vegetal



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

**petits canvis**  
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD  
4 DE DES 2023  
Dpto. Dieta i Nutrició  
Carmen Puig Nuñez  
Col Núm. CAT001322



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.

Informació nutricional del menú escolar diari

**K** energia (kcal) **P** proteïna  
**H** Hidrats de carboni **L** Lípids







CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

DESEMBRE 2023

DIETA:

BASAL

\*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Ecològic / Pa i aigua de xarxa

\* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



AL DESEMBRE L'ANY ACABEM I MOLTES FESTES CELEBREM

1

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

4

Bledes amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

5

Mongeta blanca estofada amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

6

FESTA

7

festa de lliure  
disposició

8

FESTA

11

Arròs caldós amb bolets  
(ceba, all i bolets variats)  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Amanida variada  
Fruita del temps

12

Verdura s/mercat amb patates  
Librets de gall dindi al forn amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

13

Crema de carbassó, porro i patata  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Fruita del temps

14

Fesols amb patata al vapor  
Estofat de vedella  
a la jardineria i patata  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

15

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

18

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Calamars a la romana al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

19

Crema de coliflor i porro  
Truita de patata i ceba al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

20

DINAR DE NADAL

Sopa de nadal amb galets  
Pollastre al forn amb prunes  
Torrans i neules

BONES  
FESTES

