

## 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



## aquest mes

El dia 30 de gener és el DENIP, el Dia Escolar de la No-violència i la Pau. Aquest dia és molt important per a les escoles; es reivindica una educació basada en la tolerància, la solidaritat, la Pau, el respecte i els Drets Humans.

Donat que l'accés a l'alimentació no està garantit per a tothom, ni a casa nostra ni a moltes altres zones del planeta que estan sobreexplotades pel sistema agroalimentari global. És important que els infants prenguin consciència del que passa i de la importància de garantir el dret a l'alimentació per a tothom.



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.



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  
41 DES 2023  
Dpto. Dieta i Nutrició  
Carmen Puig Nuñez  
Col Núm. CAT001322

Informació nutricional del menú escolar diari

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



CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

GENER 2024

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 DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

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

9

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

10

Escudella amb pasta fina  
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)  
Carn d'olla  
(cigrons, col i patata amb pilota)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

11

Arròs a la camperola  
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

12

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

15

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet i pebrot)  
Ous remenats  
Patata al forn  
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patates  
Daus de pit de pollastre amb mongeta  
blanca saltejada  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Puré de cigrons  
(porro, patata i cigrons)  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

18

Macarrons amb salsa d'espinacs  
(ceba, espinacs i llet)  
Fricandó de vedella  
(ceba, tomàquet, all,bolets)  
Fruita del temps

19

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

22

Crema de pastanaga i carbassa  
Espaguetis a la carbonara  
(ceba, bacon i llet)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

23

Bròquil amb patata al vapor  
Truita de mongeta blanca al forn  
Xampinyons a l'allet  
Fruita del temps

24

Arròs tres delícies  
(ceba, blat de moro i pèsols)  
Estofat de gall dindi  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

25

Llenties estofades amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

26

Sopa de verdures amb pasta fina  
(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)  
Fajites amb cigrons i vedures saltejades  
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Llenties amb verdures i arròs  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Verdura s/mercat amb patates al vapor  
Pollastre al forn  
amb pèsols i allet  
Fruita del temps

31

Crema de patata i porro  
Arròs amb salsa de tomàquet  
i ou dur  
Fruita del temps