

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

Preparades i preparats per celebrar el carnestoltes? El menjar és un dels plats forts de les festes de Carnaval. És possible passar-se gairebé tota la setmana menjant: es comença per unes truites el Dijous Gras i es continua amb, una xocolatada, una sardinada a mitja setmana....



Clicant a la imatge, trobareu una sèrie de receptes docles fàcils de fer en companyia dels més petits de la casa.



Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses són 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 són: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

petits canvis PER MENJAR MILLOR

41 DES 2023
Dpto. Política y Nutrición
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** Lipids





MENÚ

DIETA:

FEBRER 2024

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



**¡MÉS TARD O MÉS MATINER,
CARNAVAL DINS DE FEBRER!**



Bròquil amb seques a l'allet
Fideus integrals amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

1

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

2

5

Arròs amb verdures i pèsols
(pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga)
Truita de patata
Amanida variada
Fruita del temps

6

Crema de **carbassa**, porro i cigrons
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita del temps

7

Macarrons integrals amb salsa de
tomàquet i formatge gratinat
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural



8

Trinxat de la Cerdanya
(col, patata i all)
Llenties saltejades amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita de temporada



MENÚ DE CARNESTOLTES

Pizza margarida disfressada
(tomàquet, olives i formatge)
Botifarra d'ou
Amanida variada
Carnaval de fruites



9

12

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

13

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



14

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

15

Fesols amb patata al vapor
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

16

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

19

Bledes amb patata a l'allet
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps



20

Crema de coliflor i porro
Llenties saltejades amb
verdures i cus cus
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

21

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

22

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

23

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

26

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

27

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

28

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

29

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