

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

Què fer amb els infants al Nadal?

Els més petits de la casa viuen les vacances de Nadal amb especial il·lusió, i que millor que acompanyar-los? Cada Nadal és una nova oportunitat per a compartir moments màgics amb els nostres fills i filles: podem decorar l'arbre, anar a buscar el tió, portar la carta a ses majestats els Reis Mags d'Orient... Nosaltres us proposem preparar unes delicioses i saludables galetes!

Què necessitareu?

- 400 g de farina integral
- 200 g de panela
- 100 ml d'oli
- 3 ous
- 1 sobre de llevat
- 1 cullerada petita de canyella
- Unes gotes d'aroma natural de vainilla
- Bol de coco ratllat



I fes-te amb la recepta!



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



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

17 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia y Nutrición
Cristina Puig Puig
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



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

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 FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de carbassó, porro i patata
Cigrons saltejats amb all, ceba i daus de pernil dolç
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de carbassa i porro
Lasanya casolana amb bolonyesa de llegums i beixamel vegetal
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

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

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

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

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Torrans i neules





CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

DESEMBRE 2024

DIETA:

BAIX EN GREIXOS

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

2

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Ous durs amb oli i sal
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

3

Crema de **carbassó**, porro i patata
Cigrons saltejats amb all i ceba
Tomàquet al forn
Fruita del temps

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata (col, patata i all)
Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIVENDRES

6



FESTIU



9

Crema de **carbassa** i porro
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

10

Bròquil amb patata xafada
Gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó
Amanida variada
logurt natural

12

Arròs saltejat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

13

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

16

Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

17

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

18

Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Fruita del temps

19

Bledes amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de tomàquet
Amanida variada
Fruita del temps

20



MENÚ DE NADAL

Sopa de nadal
Pollastre amb prunes
Torrans i neules

