

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

FELIÇ ANY NOU

Comença l'any i un dels propòsits que sempre ens plantejem és el de menjar més saludable. Com podem fer-ho? Gener és un mes ideal per consumir aliments de temporada, ja que estan en el seu millor moment de sabor i nutrició.

Alguns d'ells són: cols, bròquil, carxofes, porros, albergínia, pastanagues, naps, remolatxa, llobarro, bacallà...

Vol conèixer alguna recepta amb aquests ingredients de temporada? Clica [AQUI](#)



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 taronja, 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 brècoli.



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. Política y Nutrición
Catalina Puig Muñoz
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

GENER 2025

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



¡BON ANY NOU!



8

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Calamars a la romana
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

9

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

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

23

Bledes amb patata a l'allet
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Hortalisses al forn
Fruita del temps

24

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

27

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

28

Crema de **verdures de temporada**
Arròs amb salsa de tomàquet
i ou dur
Fruita del temps

29

Trinxat de col i patata
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes
Fruita del temps

30

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

31

Pèsols, pastanaga i patata al vapor
Fideuà integral amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps