

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

27 de Febrer:
DIJOURS GRAS

També és conegut com a "Dijous Llarder". Però, sabeu exactament què significa, quina és la tradició i el menjar típic d'aquest dia?

És el primer dia de Carnestoltes i era la setmana en què la gent aprofitava per menjar, especialment carn, perquè a la setmana següent amb l'inici de Quaresma estava prohibit menjar determinats aliments. D'aquesta manera, Dijous Gras era una festivitat de comiat de la carn i una preparació per a 40 dies d'abstinència (Quaresma). En aquest dia, és tradició menjar aliments rics en greixos i proteïnes com les botifarres, les truites i els llardons.

Clica [AQUÍ](#) i fes-te amb RECEPTES CREATIVES PEL DIJOURS GRAS



Tot el 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, endívia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.



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



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

SERHS FOOD

17 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia 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

FEBRER 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



¡CARNESTOLTES!



3

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

4

Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

5

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

6

Bròquil amb seques a l'allet
Estofat de gall dindi
a la jardineria
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

7

Rissoto amb bolets i formatge
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

10

Llenties estofades amb verdures i arròs
(ceba, all, tomàquet i pebrot)
Ous durs gratinats amb beixamel vegetal
Tomàquet amanit
Fruita del temps

11

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

12

Hummus de cigrons
amb torradetes
Rotllets de primavera al forn
(col, ceba i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

13

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

14

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

17

Pèsols amb patata a l'allet
Fideuà integral amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

18

Mongeta blanca estofada amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

19

Col amb patata a l'allet
Daus de gall d'indi amb salsa de prunes
Fruita del temps

20

Crema de **carbassó** i porro
Cigrons a la catalana amb ou dur
(all, ceba, tomàquet i ou dur)
Fruita del temps

21

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

24

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

25

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

26

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

27

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

28

MENÚ DE CARNESTOLTES

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

