

Recomanacions del dinar i 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

Com tornem a la rutina?

La tornada a l'escola és un temps d'adaptació per a tothom. Recuperar els **horaris**, retrobar **companyys** i tornar als **hàbits** quotidians requereix uns dies. És normal que alguns infants arribin més cansats o necessitin una mica més de temps per adaptar-se.

Des del menjador els acompanyem perquè aquesta transició sigui **tranquil·la**, respectant els seus ritmes i oferint-los un espai acollidor.



Una idea per a casa

Al vespre, compartiu amb els/les vostres fills i filles una cosa que us hagi agradat del dia i una que us agradaria repetir demà. És una manera senzilla d'acabar el dia amb una **mirada positiva** i de vincle familiar.

Tots els llegums, la pasta, la vedella i l'arròs són ecològics.

Totes les fruites, les verdures i les hortalisses són fresques i de temporada.

La pasta i el pa són integrals. Les amanides poden dur enciam, escarola, endívia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita de producció integrada que servim és la poma, la taronja i la pera. La resta de la fruita és el plàtan, el meló i la síndria.

Els productes de proximitat són l'enciam, la patata, el pa, la ceba, la pastanaga i el iogurt La Torre.

SERHS FOOD

JUL 2025
Dietista y Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



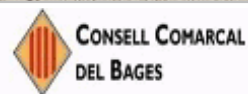
Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) P Proteïna
H Hidrats de carboni L Lípids

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.



MENÚ CC BAGES Setembre



DIETA:

Basal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

PS: /

Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llegums **-1-10T-13**
Calamars a la romana al forn **-1T-2T-3T-4T-5T-6**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Gelats **-2-3T-7T-9T**
PS:Amanida / Ou

*Verdura eco s/mercat amb patata
Pollastre al forn a l'allet **-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Pasta / Llegums

Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)
Truita a la francesa amb formatge **-2-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Crema de verdures / Peix blanc

FESTA

589 Kcal 28 Gr 33 Prot 45 HC

14

Crema de pèsols eco amb daus de pernil **-10-13**
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà **-1-3-8T-11T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
logurt natural **-2**
PS:Amanida / Llegums

680 Kcal 24 Gr 24 Prot 84 HC

15

Amanida d'espíral eco italiana (tomàquet, olives, formatge fresc i rúcula) **-1-2-8T-10T-11T**
Truita a la francesa **-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Crema de verdures / Peix blanc

716 Kcal 27 Gr 20 Prot 92 HC

16

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-10T**
Peix fresc s/mercat **-4-5T-6T**
amb llet de carabassó **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Llegums / Carn blanca

790 Kcal 36 Gr 32 Prot 80 HC

17

Llenties eco saltades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) **-1T-10T**
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) **3-4-11T-13T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Verdura amb patata al vapor / Peix blau

397 Kcal 3 Gr 14 Prot 75 HC

18

*Verdura eco s/mercat amb patata
Cigrons al curry amb verdures i cous cous eco **-1**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Pasta / Ou

731 Kcal 30 Gr 23 Prot 88 HC

21

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i tomàquet) **-1T-10T**
Truita de carabassó **-3**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Crema de verdures / Llegums

644 Kcal 37 Gr 32 Prot 42 HC

22

Crema de porro ecològic (porro i patata)
Pollastre al forn a les fines herbes i llimona
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
logurt natural **-2**
PS:Llegums / Peix blanc

722 Kcal 41 Gr 26 Prot 55 HC

23

Amanida completa amb tonyina i ou dur **-3-4**
Lasanya de bolonyesa de carn amb beixamel vegetal **1-3-8-10T-11T-12T-13**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Pasta / Ou

697 Kcal 25 Gr 20 Prot 88 HC

24

Amanida de mongetes blanques eco (ceba, olives, tomàquet i blat de moro)
Coca de verdures (tomàquet, ceba i carabassó) **-1-8T-10T-11T**
Cogombre amanit **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Amanida / Peix blau

625 Kcal 20 Gr 18 Prot 86 HC

25

Risotto amb bolets i formatge **-2-8-10**
Pèsols estofats amb calamar i ceba **-6-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Sopa / Carn blanca

524 Kcal 20 Gr 18 Prot 60 HC

28

*Crema de verdures de temporada ecològiques amb crostonets casolans **-10**
Wok edamame, pollastre i verdures amb salsa de soja **-1-8-10T-13**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Arròs / Carn blanca

709 Kcal 28 Gr 32 Prot 75 HC

29

Cigrons eco guisats amb patata
Ous durs amb salsa aurora vegetal **-3-8-10T**
Amanida variada **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Amanida / Llegums

567 Kcal 18 Gr 33 Prot 70 HC

30

Amanida de llenties eco (ceba, olives, tomàquet, blat de moro) **-1T-10T**
Daus de gall d'indi rostits amb ceba, remolatxa i tomàquet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps
PS:Pasta / Peix blanc