



## "HOLA, 2024"

Comencem aquest any nou amb un somriure resplendent i una energia que desborda.

Després de les festes, és el moment de recuperar les pautes alimentàries que ens fan sentir tan vius, i que ens ajuden a tenir salut i benestar.

Aquest gener, les taronges, mandarines i kiwis, herois de la vitamina C, ens omplen d'energia i són escuts contra els refredats.

I quan el fred ens abraça, res millor que les sopes calentes i els plats de cuillers, amb coliflor, carbassa i carxofes són les nostres aliades i ens reconforten.

Així que, prepara't per gaudir d'un mes ple de deliciosos sabors.

I tu, quins propòsits tens per aquest nou any? Què t'agradaria menjar més sovint?

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

# INSTITUT-ESCOLA RAFAEL ALBERTI BASAL



**Dià Internacional de l'Educació**  
24 de gener

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>8</p> <p><b>Arròs amb tomàquet</b><br/>Bunyols de bacallà amb verdures saltades<br/>Fruita del temps</p> <p><small>Pèsols saltats amb panses<br/>Trita de tonyina amb tomàquet amanit<br/>Qüefir</small></p>   | <p>9</p> <p><b>Llenties estofades amb vegetals</b> (porros i pastanaga)<br/>Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br/>Fruita del temps</p> <p><small>Purè de verdures<br/>Contracluba de gall dindi planxa amb tomàquet<br/>Iogurt amb kiwi</small></p>                  | <p>10</p> <p><b>Crema de carbassó i porros</b><br/>Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p><small>Espinacs amb betanamel<br/>Ous trencats amb perrill serrà i patates<br/>Iogurt</small></p>  | <p>11</p> <p><b>Sopa d'au amb pasta</b><br/>Mandonguilles mixtes a la jardinera amb patates<br/>Fruita del temps i opció de <b>pa integral</b></p> <p><small>Crema de carbassa i taronja<br/>Bacallà al pilpil amb verdures al forn<br/>Iogurt amb nous</small></p>                    | <p>12</p> <p><b>Mongeta verda amb patata</b><br/>Peix fresc segons mercat al forn amb verdures<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p> <p><small>Amanida de tomàquet i advocat<br/>Bikini de perrill dolç i formatge<br/>Rodaxos de taronja amb canyella</small></p> |
| <p>15</p> <p><b>Arròs amb verdures</b><br/>Trita de formatge amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro)<br/>Fruita del temps</p> <p><small>Sopa Juliana<br/>Daus de vedella saltats amb verdures<br/>Iogurt amb fruita</small></p>                                  | <p>16</p> <p><b>DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA</b><br/>Espaguetis amb salsa de formatge<br/>Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i olives)<br/>Fruita del temps</p> <p><small>Bledes saltades amb alls i panses<br/>Llom planxa amb purè de patates<br/>Qüefir</small></p> | <p>17</p> <p><b>Sopa de peix amb pasta</b><br/>Hamburguesa mixta amb arròs<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p><small>Amanida caprese<br/>Trita de carbassó amb cuscús<br/>Iogurt</small></p>   | <p>18</p> <p><b>Cigrons estofats amb hortalisses</b><br/>Daus de pollastre saltats amb amanida (enciam i blat de moro)<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p> <p><small>Quinoa saltada amb verdures<br/>Llenguado a la planxa amb advocat amanit<br/>Bol de fruites</small></p> | <p>19</p> <p><b>Coliflor gratinada</b><br/>Fogoner en salsa verda amb patates al forn<br/>Fruita del temps i opció de <b>pa integral</b></p> <p><small>Carxofes saltades amb perrill<br/>Trita francesa amb arròs pilaf<br/>Iogurt</small></p>                             |
| <p>22</p> <p><b>Minestra de verdures</b> (pèsols, mongetes, pastanaga i bròquil)<br/>Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br/>Fruita del temps</p> <p><small>Crema d'espàrrecs<br/>Sandvitx de salmó fumat i philadelphia<br/>Iogurt</small></p> | <p>23</p> <p><b>Trinxat de verdures</b> (carbassa, patata i carbassó)<br/>Llenties estofades amb arròs<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p><small>Sopa meravel·la<br/>Sardines al forn amb purè de patates<br/>Iogurt</small></p>   | <p>24</p> <p><b>Crema de pastanaga</b><br/>Trita de patates amb amanida (enciam, olives i blat de moro)<br/>Fruita del temps i opció de <b>pa integral</b></p> <p><small>Hummus amb bastonets<br/>Perca al forn amb llet de patata i ceba<br/>Mandarines</small></p> | <p>25</p> <p><b>Arròs amb verdures</b><br/>Salsitxes del país amb seques<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p> <p><small>Sopa de fàvia<br/>Wok de gambetes amb pebrots i salsa de soja<br/>Iogurt</small></p>  | <p>26</p> <p><b>Ravioli al pomodoro</b> (tomàquet i allfàrega)<br/>Milanesa de pollastre a la parmigiana amb patates fregides<br/>Panacotta</p>  |
| <p>29</p> <p><b>Sopa de galets</b><br/>Ous durs amb samfaina<br/>Fruita del temps i opció de <b>pa integral</b></p> <p><small>Mongeta verda amb patata<br/>Hamburguesa de vedella amb pebrots<br/>Mel i mató</small></p>  | <p>30</p> <p><b>Crema de verdures de temporada</b><br/>Goulash de vedella amb patates<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p><small>Wok de verdures<br/>Broqueta de pollastre adobat amb cuscús<br/>Iogurt</small></p>   | <p>31</p> <p><b>Arròs amb tomàquet</b><br/>Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p> <p><small>Amanida mixta<br/>Quiche de verdures<br/>Iogurt</small></p>   |  |  |

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.





## "HOLA, 2024"

Comencem aquest any nou amb un somriure resplendent i una energia que desborda.

Després de les festes, és el moment de recuperar les pautes alimentàries que ens fan sentir tan vius, i que ens ajuden a tenir salut i benestar.

Aquest gener, les taronges, mandarines i kiwis, herois de la vitamina C, ens omplen d'energia i són escuts contra els refredats.

I quan el fred ens abraça, res millor que les sopes calentes i els plats de cullera, amb coliflor, carbassa i carxofes són les nostres aliades i ens reconforten.

Així que, prepara't per gaudir d'un mes ple de deliciosos sabors.

I tu, quins propòsits tens per aquest nou any? Què t'agradaria menjar més sovint?



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

# INSTITUT-ESCOLA RAFAEL ALBERTI SENSE CARN



Dià Internacional de l'Educació  
24 de gener

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p>8</p> <p>Arròs amb tomàquet<br/>Bunyols de bacallà amb verdures saltades<br/>Fruita del temps</p>   | <p>9</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (porros i pastanaga)<br/>Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br/>Fruita del temps</p>                         | <p>10</p> <p>Crema de carbassó i porros<br/>(*) Fogoner a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)<br/>Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pasta<br/>(*) Hamburguesa vegetal amb patates al forn<br/>Fruita del temps i opció de pa integral</p> | <p>12</p> <p>Mongeta verda amb patata<br/>Peix fresc segons mercat al forn amb verdures<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p> |
| <p>15</p> <p>Arròs amb verdures<br/>Trita de formatge amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro)<br/>Fruita del temps</p>                                      | <p>16</p> <p>DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA<br/>Espaguetis amb salsa de formatge<br/>(*) Croquetes d'espinaç amb amanida (enciam, tomàquet i olives)<br/>Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Sopa de peix amb pasta<br/>(*) Trita francesa amb arròs<br/>Fruita del temps ecològica</p>  | <p>18</p> <p>(*) Crema de verdures de temporada<br/>Cigrons estofats amb hortalisses<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p>      | <p>19</p> <p>Coliflor gratinada<br/>Fogoner en salsa verda amb patates al forn<br/>Fruita del temps i opció de pa integral</p>        |
| <p>22</p> <p>Minestra de verdures (pèsols, mongetes, pastanaga i bròquil)<br/>Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br/>Fruita del temps</p> | <p>23</p> <p>Trinxat de verdures (carbassa, patata i carbassó)<br/>Llenties estofades amb arròs<br/>Fruita del temps ecològica</p>  | <p>24</p> <p>Crema de pastanaga<br/>Trita de patates amb amanida (enciam, olives i blat de moro)<br/>Fruita del temps i opció de pa integral</p>   | <p>25</p> <p>Arròs amb verdures<br/>(*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb seques<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p>        | <p>26</p> <p>(*) Pasta al pomodoro (tomàquet i allfàrega)<br/>(*) Peix blanc arrebossat amb patates fregides<br/>Panacotta</p>        |
| <p>29</p> <p>(*) Sopa vegetal de galets<br/>Ous durs amb samfaina<br/>Fruita del temps i opció de pa integral</p>  | <p>30</p> <p>Crema de verdures de temporada<br/>(*) Hamburguesa vegetal amb patates al forn<br/>Fruita del temps ecològica</p>  | <p>31</p> <p>Arròs amb tomàquet<br/>Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)<br/>Iogurt sostenible natural sense sucre</p>    |   |   |

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós