



"L'ESTIU DELS JOCES OLÍMPICS DE PARIS"

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

Jocs Olímpics PARIS

Alimentació i Esport

INSTITUT - ESCOLA RAFAEL ALBERTI BASAL

<p>1 2 3 4 5</p> <p>3</p> <p>Paella de verdures Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb panses Salmó al papillote amb espàrrecs logurt</p>	<p>4</p> <p>Cigrons saltats amb verdures Contra cuixa de pollastre a la planxa amb cuscús Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet i advocat Pinxos de porc adobats amb patates Quéfir</p>	<p>5</p> <p>Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i pebrot) Mandonguilles mixtes a la jardineria (pastanaga i pèsols) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Arròs saltat amb bolets i ceba Ous al forn amb verdures logurt</p>	<p>6</p> <p>Llacets a la carbonara (crema de llet, formatge i xampinyons) Peix fresc segons mercat a les fines herbes amb verdures saltades Fruita del temps</p> <p>Hummus de remolatxa amb crostons de pastanaga Croquetes de pollastre amb carbassó al forn logurt</p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures Gall dindi a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Hamburguesa completa amb patates Fruita del temps</p>
<p>10</p> <p>Patates al gratén Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>Bròquil saltat amb alls Rap al forn amb carbassa i ceba rostida logurt</p>	<p>11</p> <p>Mongetes blanques guisades amb verdures Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa juliàna Cap de lllom al forn amb albergínia logurt</p>	<p>12</p> <p>Fideus a la cassola Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps</p> <p>Panatóx de verdures Ous durs amb pisto de verdures logurt</p>	<p>13</p> <p>Mongeta verda saltada amb ceba i pastanaga Wok de daus de vedella amb verdures i patata Fruita del temps i pa integral</p> <p>Cuscús saltat amb verdures Llenguado al forn amb patates "a lo pobre" logurt</p>	<p>14</p> <p>PROTEÏNA VEGETAL Arròs amb tomàquet Amanida de llenties (pebrot, ceba, pastanaga i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Crema de verdures Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Amanida d'arròs (pastanaga ratllada, blat de moro i olives) Ous amb tomàquet i formatge gratinat Fruita del temps</p> <p>Gaspaxo Llom a la planxa amb puré de patata logurt</p>	<p>18</p> <p>Bròquil amb patates Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Pastís de tonyina Peixet al forn amb carbassó logurt</p>	<p>19</p> <p>Crema tèbia de pastanaga amb crostons Botifarra de pagès a la planxa amb timbal d'arròs logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Meló amb pernil Trita de patates i espàrrecs Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Empedrat de cigrons (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Lluç al forn amb patata al caliu Fruita del temps i pa integral</p> <p>Amanida completa amb quinoa Gall dindi al forn amb ceba confitada logurt</p>	<p>21</p> <p>MENÚ FINAL DE CURS Espirals amb tomàquet i formatge Mix de fregits amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Gelats</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.





“L’ESTIU DELS JOCs OLÍMPICS DE PARIS”

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
2
3
4
5



Jocs OLÍMPICS

PARIS

Alimentació i Esport



INSTITUT - ESCOLA
RAFAEL ALBERTI
SENSE CARN

3

Paella de verdures
Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

4

(*) Mongeta verda amb patata
Cigrons saltats amb verdures
Fruita del temps

5

Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i pebrot)
(*) Hamburguesa vegetal a la jardineria (pastanaga i pèsols)
Fruita del temps i pa integral

6

Llacets a la carbonara (crema de llet, formatge i xampinyons)
Peix fresc segons mercat a les fines herbes amb verdures saltades
Fruita del temps

7

Crema de verdures
(*) Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
logurt sostenible natural sense sucre

10

Patates al gratén
(*) Nuggets vegans amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

11

Mongetes blanques guisades amb verdures
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

12

Fideus a la cassola
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

13

Mongeta verda saltada amb ceba i pastanaga
(*) Ous saltats amb verdures i patata
Fruita del temps i pa integral

14

PROTEÏNA VEGETAL
Arròs amb tomàquet
Amanida de lleties (pebrot, ceba, pastanaga i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

17

Amanida d'arròs (pastanaga ratllada, blat de moro i olives)
Ous amb tomàquet i formatge gratinat
Fruita del temps

18

Bròquil amb patates
(*) Cues de rap al forn amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

19

Crema tèbia de pastanaga amb crostons
(*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb timbal d'arròs
logurt sostenible natural sense sucre

20

Empedrat de cigrons (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives)
Lluç al forn amb patata al caliu
Fruita del temps i pa integral

21

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
(*) Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

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

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

