

Menú Escola Santa Anna

Octubre 2025

		MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,) LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE PORROS I MONGETA BLANCA (7,) SALMÓ AL FORN (4,) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	LLENTIES AMB VERDURES (12,) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6, 12,) AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA
		DIA 1 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 782,53 307,10 298,10 169,25	DIA 2 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 733,21 194,72 393,68 144,89	DIA 3 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 516,08 240,58 146,59 129,25
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS AMB SOJA TEXTURITZADA (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA ESTOFAT DE POLLASTRE (12,) AMB ARRÒS FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA DE FORMATGE (3, 7,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET RABES ARREBOSSADES (1, 14,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	FESTIU
DIA 6 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 638,89 399,14 157,33 82,47	DIA 7 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 576,49 277,95 176,75 121,91	DIA 8 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 735,24 288,74 270,31 180,58	DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 770,72 372,78 282,70 115,23	
ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	MACARRONS GRATINATS (1, 7,) VERAT AL FORN AMB LLIMONA (4,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA PANADERA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	COLIFLOR I PATATA BULLIDES ESTOFAT DE VEDELLA (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	
DIA 13 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 628,99 309,94 231,33 91,21	DIA 14 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 608,42 270,80 249,71 86,77	DIA 15 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 546,40 193,20 240,75 109,69	DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 579,81 201,68 156,63 125,14	
MONGETA VERDA AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA (1, 9,) SALMÓ AL FORN (4,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	LLENTIES CASOLANES (12,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)	CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA
DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 729,09 284,86 322,61 121,68	DIA 21 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 551,17 164,13 245,21 141,14	DIA 22 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 643,41 245,12 254,61 145,49	DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 984,19 242,39 549,13 192,73	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 658,79 367,09 157,39 134,34
PAELLA DE VERDURES MANDONGUILLES VEGETALS A LA JARDINERA (6, 12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	BRÒQUIL AMB PATATA BACALLÀ AL FORN (4,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	ESPIRALS AL PESTO (1, 7, 8,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)	CIGRONS AMB VERDURES (12,) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA
DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 445,27 353,25 61,06 30,91	DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 525,76 252,31 206,50 67,00	DIA 29 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 630,54 252,65 125,49 252,52	DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 693,29 259,33 324,50 112,08	DIA 31 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 581,11 286,80 134,74 159,68

CAT002442

Claudia Sancho

RS 26.07142/CAT

Els menús estan elaborats per dietistes-nutricionistes, a partir de les propostes recomenades pel PReme (Programa Revisió Menús Escolars: Agència Salut Pública). Les nostres cuines i plats cuinats són analitzats periòdicament per laboratoris especialitzats

Tenim cuina pròpia. És possible alguna petita variació segons mercat.

Al·lèrgens: 1.Gluten, 2.Crustacis, 3.Ous, 4.Peix, 5.Cacauets, 6.Soja, 7.Llet, 8.FruitsSecs, 9.Api, 10.Mostassa, 11.Sésam, 12.Sulfit, 13.Tramussos 14.Mol·lusc

Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

SI HAN MENJAT...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous



Fruita



Làctics

PODEN SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuinades



Cereals o fècules



Peix, ous o llegums



Carn magra, ous o llegums



Peix, carn o llegums



Fruita o Làctic



Fruita



Pauta d'alimentació Saludable

INFANCIA I ADOLESCÈNCIA

ÀPATS	POT INCLOURE	GRUPS ALIMENTS	EXEMPLE
Esmorzar	 Farinacis integrals: pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).  Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).  Fruita fresca	 Farinaci Làctic Fruita	Flocs de blat de moro, musli,... Un got de llet Plàtan
Mig matí	 Fruita fresca	 Farinaci Làctic	Entrepà de pa integral amb tomàquet i oli d'oliva verge Formatge tendre
Dinar	 L'estructura tipus del dinar és la següent: Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua Oli d'oliva verge per cuinar i amanir 	 Farinaci + verdura  Proteic  Guarnició  Postres	Macarrons integrals amb verdures saltejades (carbassó, ceba i pebrot) Pollastre rostit Enciam i tomàquet amanit Macedònia de fruites naturals
Berenar	 Pot ser semblant a l'esmorzar però més lleuger. A més de farinacis, lactis i fruita, també podríem afegir fruits secs i/o fruita dessecada.	 Fruits secs Làctic	1 grapat de nous, avellanes, ametlles, ... 1 iogurt natural
Sopar	 L'estructura tipus del sopar: Primer plat: hortalisses i farinacis integrals, llegums o tubercles Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous, carn) Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles Postres: fruita fresca Pa integral i aigua Oli d'oliva verge per cuinar i amanir 	 Hortalissa + llegum + fècula  Proteic + farinaci + hortalissa  Postres	Crema de carbassa, pèsols i patata amb pipes Lluç arrebossat amb pastanaga ratllada Poma laminada
 • L'aigua és la millor beguda per acompanyar tots els àpats. Els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor. • Els farinacis millor integrals (pasta, arròs, pa, cereals esmorzar). • Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.			