

SETMANA SANTA

	DIA 1				DIA 2				DIA 3											
FESTIU DIA 6	MACARRONS AMB Salsa de TOMÀQUET (1,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) IOGURT NATURAL (7,)				LLENTIES ESTOFADES (12,) LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) MANDONGUILLES A LA JARDINERA (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				CREMA DE PORROS I MONGETA BLANCA (7,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA							
	DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	600,52	248,45	257,10	97,59	567,11	220,78	123,35	223,03	880,35	321,06	433,10	126,20	602,94	193,20	298,94	110,85				
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ESPAGUETIS AMB SOJA TEXTURITZADA (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 13	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET PERNILETS POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				BRÒQUIL AMB PATATA SALSITXES DE PORC (12,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				ESPIRALS AL PESTO (1, 7, 8,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES IOGURT NATURAL (7,)				MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) BACALLÀ AL FORN (4,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA							
	DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,36	399,10	158,84	82,46	680,49	344,26	157,38	178,87	706,22	252,65	280,56	168,72	748,47	259,67	355,79	136,51	685,24	288,70	117,70	278,94
ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIA 20	CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA (12,) FIDEUS A LA CASSOLA (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				CIGRONS ESTOFATS (12,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				TALLARINES A LA NAPOLITANA (1,) PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 12,) AMB PATATES FREGIDES CREMA CATALANA (3, 7,)				COLIFLOR I PATATA BULLIDES BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA							
	DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,98	319,84	131,56	163,61	587,14	354,94	153,48	75,97	559,83	232,49	208,37	121,61	978,51	536,20	316,06	129,80	686,49	248,93	320,75	116,86
MONGETA VERDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,) DIA 27	MACARRONS GRATINATS (1, 7,) DAUS DE SALMÓ AL FORN (2, 4, 14,) AMB VERDURETES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				CREMA DE PASTANAGA I FORMATGET (7,) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				ARRÒS AMB Salsa de TOMÀQUET CALAMARS A LA ROMANA (1, 14,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA											
	DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
	530,90	133,07	304,65	121,98	808,04	312,56	346,75	147,91	553,71	177,59	262,55	113,60	770,97	407,06	266,77	97,13				

CAT002442

Claudia Sancho

RS 26.07142/CAT

Els menús estan elaborats per dietistes-nutricionistes, a partir de les propostes recomenades pel PRMe (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.Sulfits, 13.Tramussos, 14.Mol·luscs

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










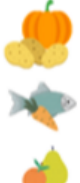










Fruita



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...).	 Farinaci Làctic Fruita	Flocs de blat de moro, musli,... Un got de llet Plàtan
Mig matí	 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	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.