

FESTIU

DIA 1

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA  
ESPAGUETIS AMB SOJA TEXTURITZADA ( 1,)  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA  
BACALLÀ AL FORN ( 4,)  
AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

LLENTIES AMB VERDURES ( 12,)  
LLOM A LA PLANXA  
AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

ESPIRALS AL PESTO ( 1, 7, 8,)  
TRUITA A LA FRANCESA ( 3,)  
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES  
IOGURT NATURAL ( 7,)

AMANIDA D'ARRÒS ( 4,)  
PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT ( 1, 3, 12,)  
AMB PATATA AL FORN  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,36	399,10	158,84	82,46

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	525,87	183,92	140,47	201,56

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,42	230,08	202,80	186,48

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	693,29	259,33	324,50	112,08

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	880,69	455,44	258,05	167,04

BRÒQUIL AMB PATATA  
BOTIFARRA DE PORC ( 12,)  
AMB SEQUES ( 12,)  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

AMANIDA DE PASTA ( 1, 3, 4,)  
LLUÇ A LA PLANXA ( 4,)  
AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL ( 7,)

CREMA DE CARABASSÓ TÈBIA ( 12,)  
CUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB PATATES FREGIDES  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET  
RABES ARREBOSSADES ( 1, 14,)  
AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

CIGRONS AMB VERDURES ( 12,)  
TRUITA DE PATATES I CEBA ( 3,)  
AMB TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	727,31	280,57	322,68	124,12

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	641,04	226,24	192,43	222,40

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	674,60	180,00	291,26	200,55

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	757,29	402,83	257,32	97,14

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	676,30	288,60	263,72	127,52

VICHYSOISE ( 7,)  
PIZZA CASOLANA ( 1, 6, 7,)  
AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

ARRÒS TRES DELÍCIES ( 3,)  
DAUS DE SALMÓ AL FORN ( 2, 4, 14,)  
AMB VERDURETES  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET ( 1,)  
TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA ( 3,)  
AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

MONGETA VERDA AMB PASTANAGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB PATATA AL CALIU  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

FESTIU

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	653,44	271,14	312,71	69,64

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	752,23	305,46	302,61	143,33

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	778,58	366,08	311,38	101,83

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	523,21	214,90	194,54	113,83

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

FESTIU

DIA 25

AMANIDA DE LLENTIES  
TRUITA A LA FRANCESA ( 3,)  
AMB TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET  
LLUÇ A LA PLANXA ( 4,)  
AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL ( 7,)

AMANIDA DE PASTA ( 1, 3, 4,)  
PERNILETS POLLASTRE AL FORN  
AMB XAMPINYONS I CEBA  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

BRÒQUIL AMB PASTANAGA I PATATA  
CALAMARS A LA ROMANA ( 1, 14,)  
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES  
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	537,58	218,83	214,88	106,49

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	580,75	289,82	111,13	179,83

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	731,45	267,57	237,58	226,32

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	651,10	249,00	309,47	92,68

CAT002442

Claudia Sancho

RS 26.07142/CAT

Ests 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·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










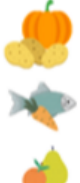


Fruita



# 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...).	 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).	 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 sucus, 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.