

<p>ESPAGUETIS AMB Salsa de tomàquet (1,) BARRETES DE LLUÇ (1, 4, 14,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>159,93</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	159,93	80,45	<p>MINESTRA DE VERDURES AMB PATATA SALSITXES DE PORC (12,) AMB SEQUES (12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 2</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>279,73</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	279,73	80,45	<p>AMANIDA D'ARRÒS (4,) TRUITA DE PERNIL (3,) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 3</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>266,91</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	266,91	80,45	<p>CREMA DE CARABASSÓ TÈBIA (12,) POLLASTRE EN Salsa (12,) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 4</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>178,58</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	178,58	80,45	<p>AMANIDA DE CIGRONS (12,) RABES ARREBOSSADES (1, 14,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 5</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>360,59</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	360,59	80,45
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	159,93	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	279,73	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	266,91	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	178,58	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	360,59	80,45																																									
<p>MONGETA VERDA AMB PATATA LLOM A LA PLANXA AMB ARRÒS FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 8</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>263,87</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	263,87	80,45	<p>AMANIDA D'ESPIRALS TRICOLOR (1, 3, 4,) DAUS DE SALMÓ AL FORN (2, 4, 14,) AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)</p> <p>DIA 9</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>278,89</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	278,89	80,45	<p>VICHYSOISE (7,) PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 10</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>308,54</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	308,54	80,45	<p>LLENTIES CASOLANES (12,) TRUITA DE PATATES I CEBA (3,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 11</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>267,14</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	267,14	80,45	<p>ARRÒS AMB Salsa de tomàquet CALAMARS A LA ROMANA (1, 14,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 12</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>266,77</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	266,77	80,45
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	263,87	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	278,89	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	308,54	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	267,14	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	266,77	80,45																																									
<p>ARRÒS TRES DELÍCIES (3,) BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 12, 14,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 15</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>324,86</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	324,86	80,45	<p>BRÒQUIL AMB PATATA POLLASTRE EN Salsa (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 16</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>200,41</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	200,41	80,45	<p>MENÚ ESPECIAL FI DE CURS</p>		<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES (12,) TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES NEGRES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 18</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>200,41</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	200,41	80,45	<p>AMANIDA D'ESTIU AMB PATATA CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 3, 5, 6, 7,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p> <p>DIA 19</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>603,23</td> <td>322,56</td> <td>200,41</td> <td>80,45</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,23	322,56	200,41	80,45							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	324,86	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	200,41	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	200,41	80,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
603,23	322,56	200,41	80,45																																									
<p>DIA 22</p>	<p>DIA 23</p>	<p>DIA 24</p>	<p>DIA 25</p>	<p>DIA 26</p>																																								
<p>DIA 29</p>	<p>DIA 30</p>																																											

VACANCES D'ESTIU

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.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










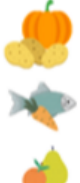


Fruita



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.