

MES: SETEMBRE '22

CENTRE EDUCATIU: INS JOAN BRUDIEU / PAU



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

| DIJOURS                                                                              | DIMARTS                                                                              | DIMECRES                                                            | DIJOURS                                                                        | DIVENDRES                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                      |                                                                                      |                                                                     | 1<br>Mongeta guisada amb patata i verdura<br>Lluç arrebossat (1,4,5)<br>Fruita | 2<br>Arròs amb verdures i bolets<br>Ous farcits (5)<br>Fruita                      |
| 5<br>Pasta a la milanesa (1,7)<br>Hamburguesa de llegum<br>Fruita                    | 6<br>Trinxat d'espínacs i gambes (2)<br>Pit de pollastre amb alfàbrega<br>Làctic (7) | 7<br>Purè de patates<br>Croquetes de bacallà (1,4,7)<br>Fruita      | 8<br>Quiche de bacó (5,7)<br>Amanida verda completa<br>Fruita                  | 9<br>Pèsols ofegats<br>Llom a la planxa amb xampinyons<br>Fruita                   |
| 12<br>Arròs de muntanya (9)<br>Bastonets de formatge (1,7)<br>Fruita                 | 1<br>Mongeta amb ou dur (5)<br>Cassó amb verdures (4)<br>Làctic (7)                  | 14<br>Crema de carbassó<br>Hamburguesa de conill<br>Fruita          | 15<br>Pasta 3 delícies (1,7)<br>Pollastre al forn amb llimona (10)<br>Fruita   | 16<br>Menestra de verdures<br>Truita de pernil dolç (5)<br>Fruita                  |
| 19<br>Pasta amb verdures (1)<br>Mandonguilles vegetals a la jardineria (1)<br>Fruita | 20<br>Crema de carbassó<br>Salsitxes<br>Làctic (7)                                   | 2<br>Cigrons amb espínacs<br>Truita amb pastanaga (5)<br>Fruita     | 22<br>Bròquil amb patates<br>Pit de pollastre arrebossat (1,5)<br>Fruita       | 23<br>Arròs amb tomàquet i pernil dolç<br>Llenguadina amb verduretes (4)<br>Fruita |
| 26<br>Mongeta vermella<br>Rotllets de verdures (1,6)<br>Fruita                       | 2<br>Pasta amb formatge (1,7)<br>Bacallà amb samfaina (2,3,4)<br>Làctic (7)          | 2<br>Crema de carbassa<br>Pollastre al forn amb poma (10)<br>Fruita | 29<br>Arròs amb lletíes<br>Ous farcits (5)<br>Fruita                           | 3<br>Trinxat amb col<br>Salsitxa de pollastre<br>Fruita                            |

## T'INFORMEM

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.
- Les croquetes dels al·lèrgics i intolerants seran casolanes.

Bon profit!!

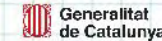
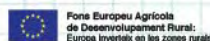
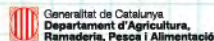
[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- |             |                  |
|-------------|------------------|
| 1 Gluten    | 6 Soja           |
| 2 Crustacis | 7 Llet           |
| 3 Mol·luscs | 8 Cacauets       |
| 4 Peix      | 9 Fruita seca    |
| 5 Ous       | 10 Fruita fresca |



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



## EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

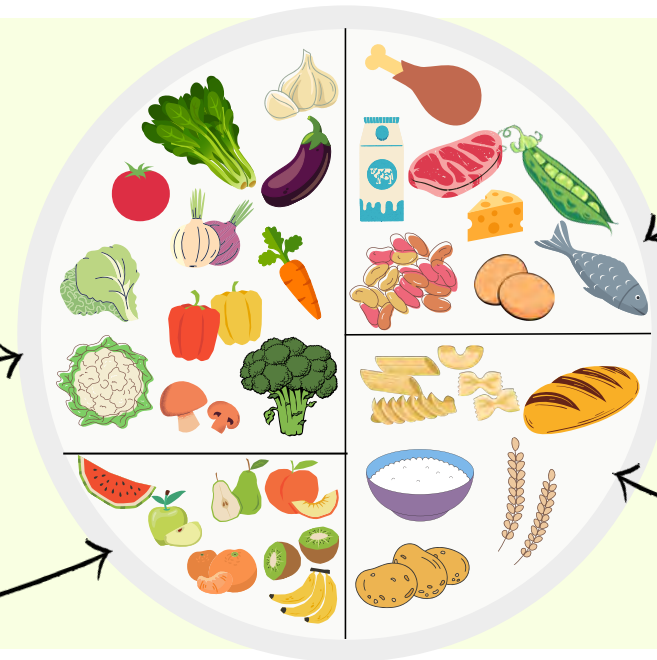
Alimentació saludable, variada i equilibrada.

VERDURES

FRUITES

PROTEÏNES

CEREALS



## ALTERNEM PA INTEGRAL I PA BLANC



El pa integral, així com tots els cereals integrals (pasta, arròs...) és molt més ric en vitamines i fibra que el blanc.

## COMPOSICIÓ

PLATS

- Cigrons guisats: Cap de llom, costella, all, ceba, pastanaga, pollastre, tomàquet triturat, brou.
- Faves a la catalana: Botifarra negra, bacó, ceba, brou.
- Llenties estofades: Patata, ceba, all, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet fregit, brou.
- Mongeta blanca i vermella guisada: Cap de llom, costella, ceba, all, api, tomàquet triturat, brou.
- 3 delícies: Pèsols, pernil dolç, blat de moro.
- Patates guisades: All, ceba, pastanaga, xoriç, llom, brou.
- Pèsols ofegats: Pernil, ceba, all.

SALSES

- A la biscaïna: Ceba, pebrot vermell, pebrot de romesco, pa, all, farina.
- A la provençal: Tomàquet, all, julivert, pa ratllat.
- Salsa aurora: Mantega, llet, tomàquet fregit, farina.
- A la jardinera: All, ceba, api, pastanaga, xampinyons, tomàquet fregit, brou.
- Carbonara: Bacó, ceba, ou, nata, formatge parmesà.
- Milanesa: Ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, all, alfàbrega, tomàquet triturat, formatge ratllat.
- Amatriciana: Bacó, formatge, all, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.
- Bolognesa: Carn picada, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.

## ALTERNEM IOGURT NATURAL I ENSUCRAT



El consum màxim diari de sucre és de:

0 grams en infants de 0 a 3 anys  
4 terrossos o 16 grams en infants de 3 a 12 anys