

MES: SETEMBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

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

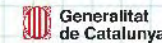
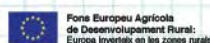
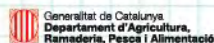
www.mengemdaqui.cat

- | | |
|-------------|------------------|
| 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

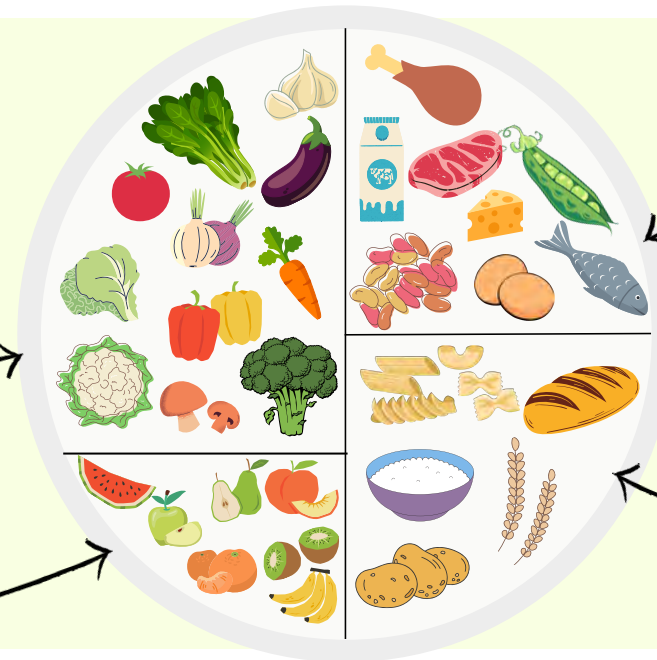
Alimentació saludable, variada i equilibrada.

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