MES: SETEMBRE'22 CENTRE EDUCATIU: INS J.BRUDIEU/P.CLARIS -

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA				1 Mongeta guisada amb patata i verdura Lluç (4,5) Fruita	2 Arròs amb verdures i bolets Ous farcits (5) Fruita
2a SETMANA	5 Pasta a la milanesa (7) Hamburguesa de llegum Fruita	6 Trinxat d'espinacs i gambes (2) Pit de pollastre amb alfàbrega Làctic (7)	7 Puré de patates Croquetes de bacallà (4,7) Fruita	8 Quiche de bacó (5,7) Amanida verda completa Fruita	9 Pèsols ofegats Llom a la planxa amb xampinyons Fruita
3a SETMANA	12 Arròs de muntanya (9) Croquetes llegum 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 (7) Pollastre al forn amb llimona (10) Fruita	16 Minestra de verdures Truita de pernil dolç (5) Fruita
4a SETMANA	19 Pasta amb verdures Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita	20 Crema de carbassó Salsitxes Làctic (7)	2 Cigrons amb espinacs Truita amb pastanaga (5) Fruita	22 Bròquil amb patates Pit de pollastre arrebossat (5) Fruita	23 Arròs amb tomàquet i pernil dolç Llenguadina amb verduretes (4) Fruita
5a SETMANA	26 Mongeta vermella Hamburguesa Fruita	2 Pasta amb formatge (7) Bacallà amb samfaina (2,3,4) Làctic (7)	2 Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma (10) Fruita	29 Arròs amb llenties Ous farcits (5) Fruita	3 Trinxat amb col Salsitxa de pollastre Fruita

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

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.
- Pa celíac i pasta celíacs, arrebossats per celíacs

Bon profit!!

www.mengemdaqui.cat

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

Menú elaborat amb l'assessorament de: alicia

Organitza: CONSORCI GAL Alt Urgell - Cerdanya

Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix en les zones rurals

Consell comarcal de l'Alt Urgell

CONSELL COMARCAL DE LA CERDANYA

SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Generalitat de Catalunya

L'ALT URGELL

MES: SETEMBRE'22 **CENTRE EDUCATIU:** CENTRES AMB IAUSA- celíacs

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA				1 Mongeta guisada amb patata i verdura Lluç (4,5) Fruita	2 Arròs amb verdures i bolets Ous farcits (5) Fruita
2a SETMANA	5 Pasta a la milanesa (7) Hamburguesa de llegum Fruita	6 Trinxat d'espinacs i gambes (2) Pit de pollastre amb alfàbrega Làctic (7)	7 Puré de patates Croquetes de bacallà (4,7) Fruita	8 Crema de carbassó Quiche de bacó (5,7) Fruita	9 Pèsols ofegats Llom a la planxa amb xampinyons Fruita
3a SETMANA	12 Arròs de muntanya (9) Croquetes llegum 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 Minestra de verdures Truita de pernil dolç (5) Fruita
4a SETMANA	19 Pasta amb verdures Mandonguilles vegetals a la jardinera (1) Fruita	20 Crema de carbassó Salsitxes Làctic (7)	2 Cigrons amb espinacs Truita amb pastanaga (5) Fruita	22 Bròquil amb patates Pit de pollastre arrebossat (5) Fruita	23 Arròs amb tomàquet i pernil dolç Llenguadina amb verduretes (4) Fruita
5a SETMANA	26 Mongeta vermella Hamburguesa 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 llenties Ous farcits (5) Fruita	3 Trinxat amb col Salsitxa de pollastre Fruita

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

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.
- Pasta, pa i arrebossats per celíacs.

Bon profit!!
www.mengemdaqui.cat

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

Menú elaborat amb l'assessorament de: alicia

Organitza: CONSORCI GAL Alt Urgell - Cerdanya

Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix en les zones rurals

Consell comarcal de l'Alt Urgell

CONSELL COMARCAL DE LA CERDANYA

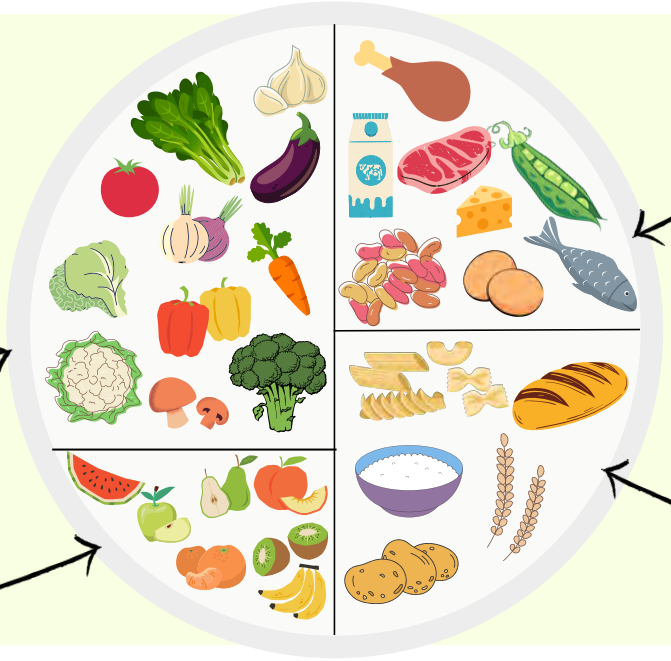
SOC Servei d'Ocupació de Catalunya

Generalitat de Catalunya

L'ALT URGELL

EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

Alimentació saludable, variada i equilibrada.



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 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.

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