



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 amanida de pasta s/gluten hamburguesa mixta a la planxa enciam i blat de moro fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 828 - 112 - 48 - 27	6 cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn enciam i remolatxa fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 735 - 95 - 53 - 16	7 arròs amb tomàquet truita de patates enciam, tomàquet i espàrrecs iogurt de làctics Llivia <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 826 - 125 - 21 - 30	8 crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) llenties amb arròs fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 740 - 130 - 24 - 14	9 mongeta verda amb patata pollastre al forn patates xips fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 699 - 93 - 43 - 18
12 crema de cigrons espaguetis s/gluten a la napolitana amb formatge fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 881 - 152 - 30 - 17	13 bròquil al vapor amb patata croquetes s/gluten enciam, tomàquet i espàrrecs iogurt de làctics Llivia <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 748 - 77 - 23 - 41	14 amanida d'arròs (ou i tonyina) lluç al forn amb salsa i patata a daus fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 859 - 112 - 41 - 26	15 puré de patates gratinat hamburguesa de pollastre al forn enciam, tomàquet i api ratllat fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 576 - 66 - 28 - 25	16 fideus s/gluten a la cassola truita francesa enciam i olives verdes fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 667 - 89 - 18 - 24
19 mongeta tendra amb tomàquet i bacó botifarra al forn mongetes seques saltejades fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 763 - 80 - 29 - 39	20 paella marinera truita de carbassó enciam, tomàquet i espàrrecs iogurt de làctics Llivia <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 768 - 99 - 26 - 23	21 crema de carbassa (carbassa, patata i ceba) espaguetis s/gluten a la bolonyesa vegetal (de llenties) fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 697 - 133 - 14 - 19	22 patates estofades amb carn filet de lluç a la planxa enciam i remolatxa fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 673 - 86 - 40 - 22	23 espirals s/gluten amb verdures aletes de pollastre a l'allet enciam i blat de moro fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 677 - 96 - 44 - 14
26 arròs tres delícies (pernil dolç, truita i pèsols) pit de pollastre arrebossat s/gluten enciam i olives negres fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 792 - 113 - 33 - 22	27 ensaladilla russa (ou, tonyina, maionesa) rodó de vedella amb salsa fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 538 - 66 - 32 - 18	28 cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn enciam i remolatxa iogurt de làctics Llivia <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 794 - 94 - 52 - 24	29 macarrons s/gluten a la napolitana salsitxes de porc al forn patata al forn fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 844 - 108 - 36 - 31	30 trinxat de la Cerdanya truita d'espínacs enciam i api ratllat fruita de temporada <i>pa s/gluten</i> Kcal - HC - Prot - Lip 618 - 86 - 24 - 21

Menú supervisat per:
 Montserrat Vidal
 Nutricionista Aramark
 n° Col.: CAT000259

Podeu consultar la
 informació sobre la
 presència d'allergens a:

el gust
 de créixer
www.elgustdecreixer.cat



Aquest projecte pretén col·laborar casa i escola per a crear unes pautes a seguir tot garantint una alimentació bona, sana i sostenible, a través d'eines i trucs per tal que la seva gestió sigui fàcil, des del moment de la planificació fins que el menjar arriba a la taula.

Menjar sa és adaptar el consum d'aliments a les necessitats pròpies de cada individu. L'Agència Europea de Seguretat alimentaria (EFSA) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomanen que l'energia consumida per un individu al llarg del dia es distribueixi segons: 45-60% Hidrats de carboni, 20-35% greixos i un 10- 15% proteïnes.

Més informació a: mengemdaqui.com



**L'EQUIP DE CUINA I DEL
MENJADOR ESCOLAR
US DESITGEM UN BON
CURS 2022-2023**

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles
Edició 2020



CAL POTENCIAR...

- El aliments frescos o mínimament processats, de temporada i de proximitat.
- La fruita fresca com a postres habituals i com a complement.
- Les hortalisses en els àpats principals.
- Els llegums i la fruita seca crua o torrada sense sal.
- Els farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.
- Els lactis sense sucres afegits, en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- L'oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir.
- L'aigua com a beguda bàsica, tant en els àpats com entre hores.
- La preparació d'aliments i receptes, i la cuina en general.
- Els àpats en família (com a mínim un al dia), amb una actitud respectuosa i amorosa cap als infants per fer de l'estona del menjar un moment relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació familiar.