



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

Menú supervisat per:
Montserrat Vidal
Nutricionista Aramark
nº Col.: CAT000259

Podeu consultar la
informació sobre la
presència d'al·lèrgens 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.