

MES: NOVEMBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA		FESTA ¹	Pasta amb salsa de verdures (1) Pit de pollastre arrebossat (1,5) Fruita ²	Arròs tres delícies (5) Caldereta de peix (4) Fruita ³	Crema de porros Truita de formatge (1,5,7) Fruita ⁴
2. SETMANA	Sopa de verdures Croquetes d'espinacs (1,7,9) Fruita ⁷	Mongeta amb ou dur (5) Salsitxa de porc Làctic (7) ⁸	Fideuà (1,2,3,4) Aletes de pollastre Fruita ⁹	Crema de carbassa Cassó amb salsa (4) Fruita ¹⁰	Arròs de muntanya (9) Hamburguesa conill Fruita ¹¹
3. SETMANA	Pasta a la milanesa (1,7) Mandonguilles vegetals a la jardineria (1) Fruita ¹⁴	Minestra de verdures Pollastre al forn amb llimona (10) Làctic (7) ¹	Purè de patata Lluç amb verdures (4) Fruita ¹⁶	Arròs amb tomàquet Truita amb pastanaga (5) Fruita ¹⁷	Cigrons amb espinacs i bacallà (4) Botifarra Fruita ¹⁸
4. SETMANA	Arròs amb verdures Bastonets de formatge (1,7) Fruita ²¹	Llenties amb xoriç Cassó amb verdures (4) Làctic (7) ²²	Coliflor Salsitxa de pollastre Làctic (7) ²	Escudella (1) Pollastre al forn Fruita ²⁴	Tavella verda amb tomàquet Ou dur amb pernil i salsa (5) Fruita ²⁵
5. SETMANA	Pasta amb formatge i olives (1,7) Hamburguesa de patata i verdures Fruita ²⁸	Crema de carbassó Llom guisat amb prunes (10) Làctic (7) ²	Patates guisades Truita amb formatge (5,7) Fruita ³		

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!!

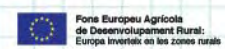
www.mengemdaqui.cat

- 1 Gluten
- 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:

Organitza:

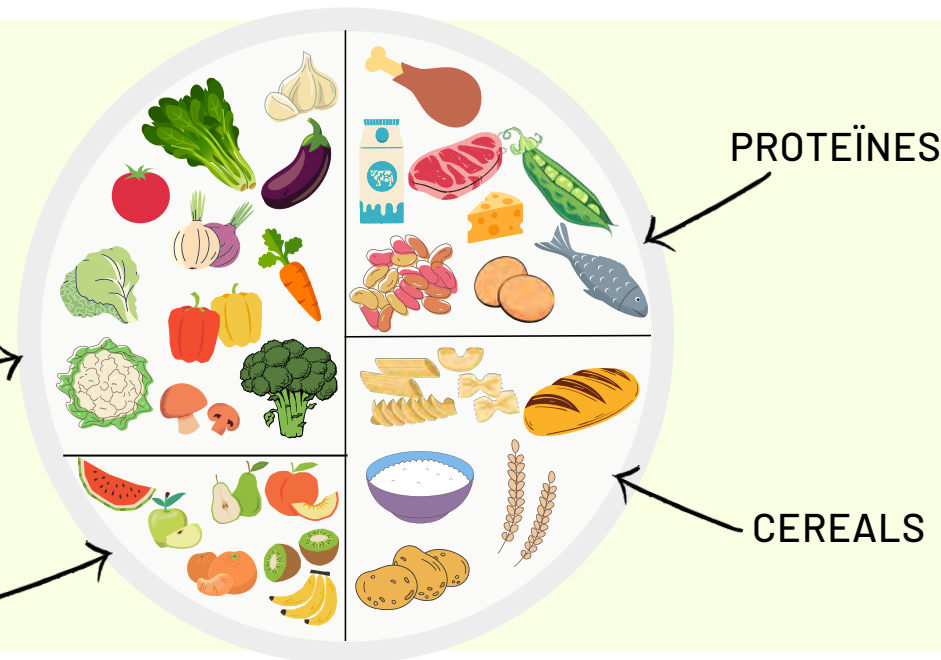


EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

Alimentació saludable, variada i equilibrada.

VERDURES

FRUITES



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

- 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.

PLATS

- 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.

SALSES

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