

ESCOLES DE Cerdanya

MENÚ SENSE LACTOSA – OCTUBRE 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 arròs amb salsa de tomàquet <i>pollastre arrebossat</i> enciam, tomàquet i api ratllat fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 950 - 109 - 26 - 44	4 <i>crema de verdures amb patata</i> mandonguilles a la jardineria fruita de temporada <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 640 - 70 - 26 - 26	5 cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn enciam i pastanaga ratllada <i>iogurt de soja</i> pa Kcal - HC - Prot - Lip 507 - 38 - 38 - 21	6 sopa d'estrelles carn magra a la planxa patata al forn fruita de temporada <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 622 - 74 - 18 - 26	7 mongeta verda amb tomàquet i bacó truita de patata i ceba enciam i remolatxa fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 652 - 73 - 22 - 28
10 crema de verdures amb crostons llenties guisades amb arròs fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 634 - 95 - 18 - 17	11 sopa de galets amb pilotetes hamburguesa de vedella a la planxa enciam i blat de moro fruita de temporada <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 597 - 65 - 28 - 25	12 FESTIU	13 arròs de muntanya truita francesa enciam i brots de soja fruita de temporada <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 754 - 91 - 28 - 29	14 <i>coliflor amb beixamel (s/gluten ni lactosa)</i> aletes de pollastre a l'allet patates xips fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 1.107 - 94 - 39 - 60
17 crema de carbassó macarrons amb bolonyesa de soja fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 671 - 95 - 22 - 20	18 pèsols amb patata mandonguilles amb tomàquet fruita de temporada <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 537 - 69 - 28 - 14	19 paella marinera truita de patata amb espinacs enciam i pastanaga ratllada <i>iogurt de soja</i> pa Kcal - HC - Prot - Lip 748 - 100 - 28 - 26	20 trinxat de la Cerdanya amb rosta pollastre al forn enciam i blat de moro fruita de temporada <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 706 - 71 - 26 - 33	21 espirals a la napolitana varettes de lluç arrebossades enciam i olives negres fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 863 - 108 - 26 - 34
24 mongeta verda al vapor amb patata salsitxes de porc amb salsa de tomàquet fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 748 - 90 - 22 - 30	25 arròs 5 delícies filet de lluç al forn enciam, tomàquet i espàrrecs <i>iogurt de soja</i> <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 550 - 70 - 32 - 15	26 crema de carbassa <i>canelons de carn amb beixamel (s/gluten ni lactosa)</i> fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 645 - 81 - 23 - 23	27 escudella barrejada truita de patata i carbassó enciam i remolatxa fruita de temporada <i>pa integral</i> Kcal - HC - Prot - Lip 628 - 89 - 17 - 20	28 llenties guisades amb verdures pollastre al forn enciam, tomàquet i api ratllat fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 541 - 60 - 26 - 20
31 FESTIU				

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



FRUITES DEL MES:

Poma, plàtan,
taronja, meló,
pinya i/o síndria



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.

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles
Edició 2020