ESCOLES DE CERDANYA

MENÚ SENSE OU – OCTUBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 arròs amb salsa de tomàquet nuggets de pollastre enciam, tomàquet i api ratllat fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 950 - 109 - 26 - 44	4 puré de patates gratinat mandonguilles a la jardinera fruita de temporada **pa integral** Kcal - HC - Prot - Lip 640 - 70 - 26 - 26	5 cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn enciam i pastanaga ratllada **iogurt del Berguedà** pa Kcal - HC - Prot - Lip 507 - 38 - 38 - 21	6 sopa d'estrelles carn magra a la planxa patata al forn fruita de temporada **pa integral** Kcal - HC - Prot - Lip 622 - 74 - 18 - 26	7 mongeta verda amb tomàquet i bacó *hamburguesa de vedella a la planxa* 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 **pa integral** Kcal - HC - Prot - Lip 597 - 65 - 28 - 25	12 **FESTIU**	13 arròs de muntanya *gall de Sant Pere a la planxa* enciam i brots de soja fruita de temporada **pa integral** Kcal - HC - Prot - Lip 754 - 91 - 28 - 29	14 coliflor amb beixamel gratinada 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 **pa integral** Kcal - HC - Prot - Lip 537 - 69 - 28 - 14	19 paella marinera *lluç a la planxa* enciam i pastanaga ratllada **iogurt de làctics Llívia** 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 **pa integral** Kcal - HC - Prot - Lip 706 - 71 - 26 - 33	21 espirals a la napolitana varetes 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 (s/truita)* filet de lluç al forn enciam, tomàquet i espàrrecs **iogurt del Berguedà** **pa integral** Kcal - HC - Prot - Lip 550 - 70 - 32 - 15	26 crema de carbassa *macarrons a la napolitana amb formatge* fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 645 - 81 - 23 - 23	27 escudella barrejada *bacallà al forn* enciam i remolatxa fruita de temporada **pa integral** 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
nº Col.: CAT000259

Podeu consultar la informació sobre la presencia d'al·lergens a:

el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat

MENGEM D'AQUÍ
ALT URGELL | CERDANYA

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

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.