



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 truita francesa xampinyons saltejats fruita de temporada <b>pa integral</b> Kcal - HC - Prot - Lip 640 - 70 - 26 - 26	5	cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn enciam i pastanaga ratllada <b>iogurt del Berguedà</b> pa Kcal - HC - Prot - Lip 507 - 38 - 38 - 21	6	sopa vegetal d'estrelles hamburguesa vegetal patata al forn fruita de temporada <b>pa integral</b> Kcal - HC - Prot - Lip 622 - 74 - 18 - 26	7	mongeta verda amb tomàquet 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 lleties guisades amb arròs fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 634 - 95 - 18 - 17	11	sopa vegetal de galets hamburguesa de vedella a la planxa enciam i blat de moro fruita de temporada <b>pa integral</b> Kcal - HC - Prot - Lip 597 - 65 - 28 - 25	12	<b>FESTIU</b>		13	arròs amb tomàquet truita francesa enciam i brots de soja fruita de temporada <b>pa integral</b> 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 lluç al forn amb salsa de tomàquet fruita de temporada <b>pa integral</b> Kcal - HC - Prot - Lip 537 - 69 - 28 - 14	19	paella marinera truita de patata amb espinacs enciam i pastanaga ratllada <b>iogurt de làctics Llivia</b> pa Kcal - HC - Prot - Lip 748 - 100 - 28 - 26	20	trinxat de la Cerdanya (s/rosta) pollastre al forn enciam i blat de moro fruita de temporada <b>pa integral</b> 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 hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 748 - 90 - 22 - 30	25	arròs amb truita, pèsols i pastanaga filet de lluç al forn enciam, tomàquet i espàrrecs <b>iogurt del Berguedà</b> <b>pa integral</b> Kcal - HC - Prot - Lip 550 - 70 - 32 - 15	26	crema de carbassa canelons de bolets amb beixamel i formatge fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 645 - 81 - 23 - 23	27	sopa vegetal amb fideus, arròs i cigrons truita de patata i carbassó enciam i remolatxa fruita de temporada <b>pa integral</b> Kcal - HC - Prot - Lip 628 - 89 - 17 - 20	28	lleties guisades amb verdures pollastre al forn enciam, tomàquet i api ratllat fruita de temporada pa Kcal - HC - Prot - Lip 541 - 60 - 26 - 20	
31	<b>FESTIU</b>									

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

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

**el gust de créixer**  
[www.elgustdecreixer.cat](http://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](http://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