

ESCOLA ALFONS I

MENÚ BASAL NOVEMBRE 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	FESTIU	cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn enciam, tomàquet i espàrrecs fruita de temporada pa 705 Kcal - 106 HC - 50 Prot - 10 Lip	sopa d'arròs amb verdures carn magra a la planxa patates fregides fruita de temporada pa integral 577 Kcal - 74 HC - 31 Prot - 19 Lip	espaguetis a la napolitana truita de patates enciam i remolatxa iogurt de làctics Llivia pa 867 Kcal - 122 HC - 25 Prot - 31 Lip
7	8	9	10	11
crema de verdures llenties estofades fruita de temporada pa 628 Kcal - 121 HC - 19 Prot - 6 Lip	escudella barrejada pollastre al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa integral 754 Kcal - 105 HC - 48 Prot - 18 Lip	pèsols amb patata croquetes de bacallà enciam i olives negres iogurt de làctics Llivia pa 867 Kcal - 104 HC - 26 Prot - 37 Lip	paella marinera truita francesa enciam, tomàquet i api ratllat fruita de temporada pa integral 648 Kcal - 101 HC - 25 Prot - 10 Lip	mongeta verda saltejada amb tomàquet i bacó rodó de gall d'indi amb salsa de verdures i moniato ecològic fruita de temporada pa 640 Kcal - 81 HC - 36 Prot - 20 Lip
14	15	16	17	18
crema de cigrons espirals amb salsa de tomàquet i formatge fruita de temporada pa 796 Kcal - 143 HC - 27 Prot - 13 Lip	mongetes seques amb patata estofat de vedella a la jardineria fruita de temporada pa integral 717 Kcal - 93 HC - 48 Prot - 19 Lip	patates guisades amb verdures truita amb tonyina enciam i olives negres iogurt de làctics Llivia pa 592 Kcal - 70 HC - 28 Prot - 22 Lip	arròs 3 delícies salsitxes de pollastre al forn enciam, tomàquet i api ratllat fruita de temporada pa integral 719 Kcal - 110 HC - 26 Prot - 21 Lip	fideus a la cassola filet de lluç al forn enciam i olives verdes fruita de temporada pa 736 Kcal - 92 HC - 30 Prot - 25 Lip
21	22	23	24	25
bròquil amb patata botifarra a la planxa amb anelles de ceba arrebossades fruita de temporada pa 824 Kcal - 99 HC - 27 Prot - 37 Lip	arròs de muntanya filet de lluç al forn enciam, tomàquet i espàrrecs iogurt de làctics Llivia pa integral 757 Kcal - 96 HC - 40 Prot - 23 Lip	crema de carbassó amb crostons de pa macarrons a la bolonyesa de soja fruita de temporada pa 627 Kcal - 111 HC - 18 Prot - 11 Lip	sopa de pistons pollastre al forn enciam i remolatxa fruita de temporada pa integral 628 Kcal - 61 HC - 42 Prot - 26 Lip	llenties guisades amb verdures truita d'espínacs enciam i api ratllat fruita de temporada pa 669 Kcal - 104 HC - 31 Prot - 15 Lip
28	29	30		
arròs amb tomàquet llibrets de llom enciam i blat de moro fruita de temporada pa 799 Kcal - 113 HC - 27 Prot - 30 Lip	puré de patata gratinat amb formatge hamburguesa de vedella a la planxa enciam i olives verdes iogurt de làctics Llivia pa integral 557 Kcal - 57 HC - 30 Prot - 29 Lip	cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn amb patata fruita de temporada pa 728 Kcal - 111 HC - 50 Prot - 10 Lip		

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, pinya i/o
pera



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