



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 crema de cigrons macarrons a la napolitana amb formatge fruita de temporada pa 764 Kcal - 144 HC - 26 Prot - 9 Lip	2 escudella barrejada truita de carbassó enciam i olives negres iogurt natural pa integral 867 Kcal - 106 HC - 35 Prot - 34 Lip	3 llenties guisades amb verdures pollastre al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa 642 Kcal - 101 HC - 35 Prot - 10 Lip
6 arròs amb tomàquet croquetes de pollastre enciam i api ratllat fruita de temporada pa 1.087 Kcal - 132 HC - 20 Prot - 53 Lip	7 mongeta verda amb patata llom al forn amb salsa de verdures fruita de temporada pa integral 502 Kcal - 71 HC - 32 Prot - 11 Lip	8 espirals a la carbonara lluç al forn enciam i remolatxa iogurt natural pa 780 Kcal - 92 HC - 41 Prot - 27 Lip	9 sopa d'arròs amb verdures hamburguesa de vedella planxa amb patates xips fruita de temporada pa integral 568 Kcal - 82 HC - 27 Prot - 22 Lip	10 mongetes seques estofades truita d'espinacs enciam i espàrrecs fruita de temporada pa 701 Kcal - 104 HC - 35 Prot - 17 Lip
13 crema de pastanaga arròs amb llenties fruita de temporada pa 644 Kcal - 123 HC - 22 Prot - 7 Lip	14 sopa de pistons salsitxes de pollastre al forn enciam i olives verdes fruita de temporada pa integral 618 Kcal - 77 HC - 22 Prot - 27 Lip	15 cigrons guisats amb verdures filet de lluç al forn enciam i remolatxa fruita de temporada pa 794 Kcal - 94 HC - 52 Prot - 24 Lip	16 arròs de muntanya truita francesa i botifarra d'ou enciam i blat de moro coca de llardons pa integral 728 Kcal - 106 HC - 29 Prot - 21 Lip	17 pèsols saltejats amb pernil gall d'indi a la jardinera amb patates a daus fruita de temporada pa 982 Kcal - 116 HC - 48 Prot - 37 Lip
20 FESTIU	21 coliflor gratinada amb beixamel botifarra al forn amb patata al caliu fruita de temporada pa integral 890 Kcal - 110 HC - 42 Prot - 35 Lip	22 arròs amb verdures truita de patates enciam i olives negres iogurt natural pa 810 Kcal - 115 HC - 23 Prot - 28 Lip	23 trinxat de la Cerdanya pollastre al forn enciam i remolatxa fruita de temporada pa integral 662 Kcal - 73 HC - 37 Prot - 28 Lip	24 fideus a la cassola filet de lluç al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa 742 Kcal - 94 HC - 31 Prot - 25 Lip
27 mongeta verda amb tomàquet llibrets de llom enciam i espàrrecs fruita de temporada pa 620 Kcal - 78 HC - 25 Prot - 28 Lip	28 arròs 5 delícies filet de lluç al forn enciam i olives verdes iogurt natural pa integral 769 Kcal - 92 HC - 43 Prot - 25 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 alimentària (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.

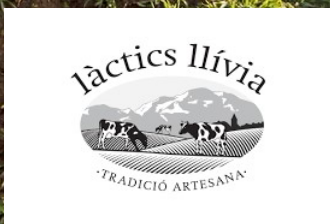
Més informació a: mengemdaqui.com



FRUITES DEL MES:

Poma, plàtan, taronja, pera i/o mandarina

Els iogurts naturals són dels nostres proveïdors de proximitat



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles
Edició 2020



CAL POTENCIAR...

- Els 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.