



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				1	crema de verdures	2	cigrons guisats amb verdures	3	sopa de peix amb pasta maravilla
					espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge		hamburguesa de pollastre al forn amb patata al caliu		truita de carbassó
					fruita de temporada pa		fruita de temporada pa integral		enciam i olives negres fruita de temporada pa
					673 Kcal - 121 HC - 21 Prot - 11 Lip		851 Kcal - 111 HC - 49 Prot - 27 Lip		580 Kcal - 79 HC - 18 Prot - 20 Lip
6	arròs amb tomàquet mandonguilles de peix a la jardineria fruita de temporada pa	7	puré de patata gratinat pollastre al forn enciam i api ratllat fruita de temporada pa integral	8	llenties guisades amb verdures lluç al forn enciam i remolatxa iogurt natural pa	9	llacets amb salsa de tomàquet i ceba carn magra a la planxa amb patates fregides fruita de temporada pa integral	10	pèsols saltejats amb pernil truita de patates enciam i pastanaga fruita de temporada pa
	751 Kcal - 133 HC - 21 Prot - 15 Lip		593 Kcal - 74 HC - 45 Prot - 14 Lip		713 Kcal - 90 HC - 42 Prot - 22 Lip		789 Kcal - 108 HC - 39 Prot - 24 Lip		890 Kcal - 122 HC - 35 Prot - 31 Lip
13	crema de verdures arròs amb verdures i fruits secs fruita de temporada pa	14	sopa de galets amb pilotetes salsitxes de pollastre al forn enciam i olives verdes fruita de temporada pa integral	15	mongetes seques guisades amb verdures medalló de salmó al forn enciam i remolatxa iogurt natural pa	16	arròs de muntanya truita d'espínacs enciam i blat de moro fruita de temporada pa integral	17	mongeta verda amb tomàquet gall d'indi al forn amb salsa i patata a daus fruita de temporada pa
	808 Kcal - 142 HC - 19 Prot - 19 Lip		668 Kcal - 79 HC - 25 Prot - 30 Lip		937 Kcal - 101 HC - 49 Prot - 39 Lip		754 Kcal - 117 HC - 25 Prot - 21 Lip		639 Kcal - 84 HC - 32 Prot - 20 Lip
20	crema de cigrons amb verdures canelons de carn gratinats amb beixamel fruita de temporada pa	21	trinxat de bròquil i patata pollastre al forn enciam i espàrrecs fruita de temporada pa integral	22	arròs 5 delícies truita francesa enciam i olives negres iogurt natural pa	23	patates guisades amb verdures rodó de pernil al forn fruita de temporada pa integral	24	macarrons a la bolonyesa filet de lluç al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa
	939 Kcal - 144 HC - 32 Prot - 26 Lip		697 Kcal - 76 HC - 46 Prot - 24 Lip		756 Kcal - 91 HC - 34 Prot - 26 Lip		612 Kcal - 89 HC - 37 Prot - 14 Lip		704 Kcal - 107 HC - 38 Prot - 16 Lip
27	pèsols amb patata botifarra al forn amb mongetes seques fruita de temporada pa	28	arròs amb tomàquet filet de lluç al forn enciam i olives verdes iogurt natural pa integral	29	crema de carbassó espirals amb bolonyesa de soja fruita de temporada pa	30	sopa de pistons truita de patates enciam i remolatxa fruita de temporada pa integral	31	cigrons guisats amb bacallà i ou dur pollastre al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa
	723 Kcal - 89 HC - 29 Prot - 29 Lip		709 Kcal - 97 HC - 37 Prot - 20 Lip		580 Kcal - 109 HC - 18 Prot - 7 Lip		620 Kcal - 81 HC - 17 Prot - 28 Lip		871 Kcal - 95 HC - 45 Prot - 31 Lip



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, pera i/o mandarina

Els iogurts naturals són dels nostres proveïdors de proximitat



Delícies  
del  
Berguedà



Làctics Il·lívia



TRADICIÓN ARTESANA

## 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.