



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1	FESTIU	2	FESTIU	3	arròs amb tomàquet filet de lluç al forn amb patata panadera fruita de temporada pa 662 Kcal - 114 HC - 34 Prot - 8 Lip	4	cous cous amb verdures truita de patates enciam i olives negres iogurt natural pa integral 779 Kcal - 100 HC - 24 Prot - 33 Lip	5	mongetes seques estofades amb verdures pollastre al forn enciam i espàrrecs fruita de temporada pa 739 Kcal - 96 HC - 53 Prot - 15 Lip
8	amanida d'arròs (pernil gall d'indi, blat de moro, olives i tomàquet) mandonguilles de peix a la jardinera fruita de temporada pa 630 Kcal - 116 HC - 26 Prot - 6 Lip	9	puré de patata gratinat pollastre a l'allet enciam i api ratllat fruita de temporada pa integral 529 Kcal - 64 HC - 41 Prot - 14 Lip	10	pèsols amb patata raves de calamar enciam i olives verdes iogurt natural pa 693 Kcal - 68 HC - 24 Prot - 35 Lip	11	llacets a la napolitana carn magra a la planxa patata al forn fruita de temporada pa integral 748 Kcal - 108 HC - 43 Prot - 17 Lip	12	ensaladilla russa (tonyina, ou dur i olives amb maionesa) truita d'espínacs enciam i pastanaga fruita de temporada pa 629 Kcal - 83 HC - 16 Prot - 28 Lip
15	crema de verdures arròs amb verdures i fruits secs fruita de temporada pa 808 Kcal - 142 HC - 19 Prot - 19 Lip	16	amanida d'espírels (blat de moro, olives, tomàquet i ou dur) salsitxes de pollastre al forn enciam i olives negres fruita de temporada pa integral 947 Kcal - 119 HC - 45 Prot - 35 Lip	17	guisat de llenties amb verdures truita de carbassó enciam i olives negres iogurt natural pa 755 Kcal - 102 HC - 28 Prot - 28 Lip	18	mongeta verda amb patata gall d'indi al forn amb salsa fruita de temporada pa integral 764 Kcal - 85 HC - 29 Prot - 35 Lip	19	paella marinera filet de lluç al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa 750 Kcal - 104 HC - 35 Prot - 16 Lip
22	amanida de cigrons (tomàquet, olives i ou dur) canelons de tonyina gratinats fruita de temporada pa 857 Kcal - 122 HC - 32 Prot - 28 Lip	23	trinxat de la Cerdanya pollastre al forn enciam i olives verdes fruita de temporada pa integral 711 Kcal - 75 HC - 46 Prot - 27 Lip	24	arròs 5 delícies truita de patata i ceba enciam i api ratllat iogurt natural pa 833 Kcal - 110 HC - 30 Prot - 29 Lip	25	vichyssoise amb crostons de pa llom al forn amb salsa fruita de temporada pa integral 638 Kcal - 83 HC - 35 Prot - 21 Lip	26	tallarines amb tomàquet i formatge medalló de salmó al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa 868 Kcal - 113 HC - 36 Prot - 33 Lip
29	pèsols saltejats amb pernil pollastre arrebossat amb patates fregides fruita de temporada pa 896 Kcal - 115 HC - 48 Prot - 29 Lip	30	arròs amb tomàquet filet de lluç al forn enciam i olives verdes iogurt natural pa integral 709 Kcal - 97 HC - 37 Prot - 20 Lip	31	crema de carbassó botifarra al forn amb mongetes seques fruita de temporada pa 720 Kcal - 86 HC - 27 Prot - 30 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



FRUITES DEL MES:
Poma, plàtan,
taronja, pinya i/o
pera

**Els iogurts naturals són dels nostres
proveïdors de proximitat**



**Delícies
del
Berguedà**



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.