



MENÚ BASAL
OCTUBRE 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2 llenties guisades amb verdures</p> <p>truita francesa</p> <p>enciam i olives verdes</p> <p>iogurt natural</p> <p>pa</p> <p>681 Kcal - 89 HC - 34 Prot - 21 Lip</p>	<p>3 sopa de lletres</p> <p>botifarra al forn</p> <p>enciam i remolatxa</p> <p>fruita de temporada ECO</p> <p>pa integral</p> <p>679 Kcal - 73 HC - 24 Prot - 35 Lip</p>	<p>4 arròs amb verdures i pèsols</p> <p>abadejo amb patata al forn</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>727 Kcal - 114 HC - 35 Prot - 20 Lip</p>	<p>5 mongeta verda amb patata</p> <p>pollastre al forn</p> <p>anells de ceba arrebossades</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa integral</p> <p>699 Kcal - 93 HC - 43 Prot - 16 Lip</p>	<p>6 crema de carbassa</p> <p>cigrons guisats amb verdures i ou dur</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>666 Kcal - 119 HC - 22 Prot - 12 Lip</p>
<p>9 arròs amb tomàquet</p> <p>truita de carbassó</p> <p>enciam i olives negres</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>772 Kcal - 123 HC - 19 Prot - 22 Lip</p>	<p>10 mongetes seques amb patata</p> <p>varetes de lluç</p> <p>enciam i remolatxa</p> <p>iogurt natural</p> <p>pa integral</p> <p>883 Kcal - 97 HC - 31 Prot - 43 Lip</p>	<p>11 coliflor gratinada amb beixamel</p> <p>estopat de gall d'indi amb patata a daus</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>747 Kcal - 105 HC - 46 Prot - 16 Lip</p>	<p>FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ</p>	
<p>16 crema de pèsols</p> <p>arròs a la cassola</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>764 Kcal - 130 HC - 22 Prot - 16 Lip</p>	<p>17 mongeta verda saltejada amb tomàquet</p> <p>pollastre rostit al forn amb patates fregides</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa integral</p> <p>692 Kcal - 68 HC - 44 Prot - 30 Lip</p>	<p>18 llenties guisades amb verdures</p> <p>abadejo al forn</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>iogurt natural</p> <p>pa</p> <p>637 Kcal - 104 HC - 42 Prot - 12 Lip</p>	<p>19 lassanya vegetal amb beixamel i formatge</p> <p>truita francesa</p> <p>enciam i olives verdes</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa integral</p> <p>681 Kcal - 67 HC - 31 Prot - 31 Lip</p>	<p>20 sopa d'arròs</p> <p>hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>enciam i espàrrecs</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>672 Kcal - 89 HC - 29 Prot - 26 Lip</p>
<p>23 macarrons ECO a la carbonara</p> <p>lluç al forn amb samfaina</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>761 Kcal - 104 HC - 35 Prot - 23 Lip</p>	<p>24 cigrons guisats amb verdures</p> <p>truita de patates</p> <p>enciam i remolatxa</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa integral</p> <p>820 Kcal - 116 HC - 40 Prot - 25 Lip</p>	<p>25 trinxat de la Cerdanya</p> <p>pollastre al forn</p> <p>enciam i espàrrecs</p> <p>iogurt natural</p> <p>pa</p> <p>727 Kcal - 65 HC - 49 Prot - 28 Lip</p>	<p>26 crema de llegums amb crostons de pa</p> <p>pizza vegetal amb formatge</p> <p>enciam i tomàquet madur</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa integral</p> <p>922 Kcal - 140 HC - 26 Prot - 31 Lip</p>	<p>27 arròs amb tomàquet</p> <p>salsitxes a la planxa</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>708 Kcal - 114 HC - 22 Prot - 19 Lip</p>
<p>30 patates guisades amb verdures</p> <p>truita de carbassó</p> <p>enciam i olives negres</p> <p>fruita de temporada</p> <p>pa</p> <p>641 Kcal - 96 HC - 18 Prot - 20 Lip</p>	<p>31 sopa de galets amb pilotetes</p> <p>pollastre al forn amb patata i moniato</p> <p>panellets / fruita</p> <p>pa integral</p> <p>608 Kcal - 79 HC - 44 Prot - 14 Lip</p>			

Montserrat Vidal
Nutricionista Armark
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



L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles
Edició 2020



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.