



MENÚ BASAL NOVEMBRE 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 arròs amb tomàquet hamburguesa a la planxa enciam i remolatxa fruita de temporada pa integral 743 Kcal - 110 HC - 31 Prot - 28 Lip	3 macarrons amb salsa d'ametlles i alfàbrega lluç al forn enciam i espàrrecs fruita de temporada pa 759 Kcal - 100 HC - 35 Prot - 23 Lip
6 crema de carbassa llom al forn amb salsa fruita de temporada pa 632 Kcal - 77 HC - 35 Prot - 21 Lip	7 llenties guisades amb verdures lluç al forn enciam i pastanaga ratllada fruita de temporada pa integral 702 Kcal - 106 HC - 41 Prot - 16 Lip	8 cous cous amb verdures pollastre al forn enciam i remolatxa ratllada fruita de temporada pa 740 Kcal - 95 HC - 43 Prot - 22 Lip	9 arròs ECO amb tomàquet truita de patata i ceba enciam i api ratllat iogurt natural pa integral 742 Kcal - 108 HC - 30 Prot - 23 Lip	10 trinxa de bròquil i patata espirals amb bolonyesa de soja fruita de temporada pa 553 Kcal - 108 HC - 18 Prot - 6 Lip
13 mongetes seques amb patata botifarra a la planxa enciam i olives verdes fruita de temporada ECO pa 692 Kcal - 93 HC - 46 Prot - 15 Lip	14 arròs 3 delícies (pernil gall d'indi, truita i pèsols) abadejo al forn enciam i tomàquet madur iogurt natural pa integral 625 Kcal - 88 HC - 38 Prot - 18 Lip	15 vichyssoise llenties guisades amb arròs fruita de temporada pa 738 Kcal - 130 HC - 21 Prot - 18 Lip	16 mongeta verda amb tomàquet pollastre al forn amb patates fregides fruita de temporada pa integral 622 Kcal - 77 HC - 42 Prot - 17 Lip	17 espirals a la carbonara truita francesa enciam i espàrrecs fruita de temporada pa 708 Kcal - 102 HC - 30 Prot - 20 Lip
20 arròs amb tomàquet salsitxes al forn enciam i api ratllat fruita de temporada pa 711 Kcal - 121 HC - 28 Prot - 25 Lip	21 cigrans guisats amb verdures truita de carbassó enciam i blat de moro fruita de temporada pa integral 720 Kcal - 114 HC - 38 Prot - 15 Lip	22 crema de carbassa croquetes de pollastre enciam i remolatxa iogurt natural pa 979 Kcal - 67 HC - 18 Prot - 30 Lip	23 macarrons a la bolonyesa medalló de salmó al forn enciam i olives negres fruita de temporada pa integral 866 Kcal - 120 HC - 30 Prot - 30 Lip	24 pèsols amb patata rodó de gall d'indi al forn amb salsa fruita de temporada pa 614 Kcal - 95 HC - 39 Prot - 8 Lip
27 llenties guisades amb verdures truita francesa enciam i olives verdes iogurt natural pa 681 Kcal - 89 HC - 34 Prot - 21 Lip	28 sopa de lletres hamburguesa a la planxa enciam i remolatxa fruita de temporada pa integral 583 Kcal - 177HC - 27 Prot - 27 Lip	29 arròs amb verdures i pèsols abadejo al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa 633 Kcal - 110 HC - 36 Prot - 10 Lip	30 mongeta verda amb patata pollastre al forn amb anelles de ceba arrebossades fruita de temporada pa integral 699 Kcal - 93 HC - 43 Prot - 18 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



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.