




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 mongeta verda amb patata estofat de gall d'indi fruita de temporada <b>pa integral</b>	2 tallarines a la napolitana amb formatge lluç al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa
5 llenties guisades amb verdures truita francesa <b>iogurt natural</b> pa	6 sopa de lletres botifarra al forn enciam i remolatxa <b>fruita de temporada ECO</b> <b>pa integral</b>	7 arros amb verdures i pèsols abadejo amb patata al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa	8 bròquil amb patata <b>pollastre</b> al forn anelles de ceba arrebossades fruita de temporada <b>pa integral</b>	9 crema de carbassa cigrons guisats amb verdures i ou dur fruita de temporada pa
12 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	13 mongetes seques amb patata varetes de lluç enciam i brots de soja <b>iogurt natural</b> <b>pa integral</b>	14 mongeta verda amb pernil i tomàquet <b>aletes pollastre</b> a l'allet amb patata caliu fruita de temporada pa	15 macarrons amb pesto d'atmelles medalló de salmó al forn enciam i remolatxa fruita de temporada <b>pa integral</b>	16 crema de carbassó pastís de patata amb bolonyesa de soja fruita de temporada pa
19 crema de llegums arròs a la cassola amb costella fruita de temporada pa	20 sopa d'arròs amb verdures <b>pollastre</b> rostit al forn enciam i espàrrecs fruita de temporada <b>pa integral</b>	21 llenties guisades amb verdures filet de lluç al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa	22 amanida coleslaw (col i pastanaga) hamburguesa completa (pa i formatge)  patates fregides iogurt <b>pa integral</b>	23 Espirals amb bolonyesa de soja truita francesa enciam i olives negres iogurt pa
26 macarrons ECO a la carbonara lluç al forn samfaina fruita de temporada pa	27 cigrons guisats amb verdures truita de patates enciam i remolatxa fruita de temporada <b>pa integral</b>	28 Trinxat de la Cerdanya amb rosta <b>pollastre</b> al forn enciam i espàrrecs <b>iogurt natural</b> pa	29 crema de llegums pizza vegetal amb formatge enciam i tomàquet madur fruita de temporada <b>pa integral</b>	

Podem consultar la informació sobre la presència d'allergens a:

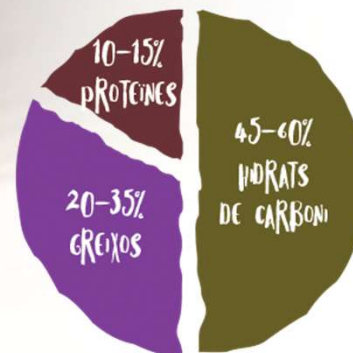
**el gust de créixer**  
[www.elgustdecreixer.cat](http://www.elgustdecreixer.cat)



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](http://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.