







DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1		2	cigrons guisats amb verdures truita francesa xips fruita de temporada pa integral	3	Espirals amb bolonyesa de soja lluç al forn enciam i espàrrecs iogurt natural pa	4	mongeta verda amb patata estofat de gall d'indi a la jardinera fruita de temporada pa integral	5	crema de verdures amb crostons pizza de pernil dolç i formatge enciam i pastanaga fruita de temporada pa
8	lleties guisades truita francesa enciam i pastanaga iogurt natural pa	9	crema de carbassa Macarrons al pesto fruita de temporada ECC  pa integral	10	arròs tres delícies (truita, pèsols i gall d'indi) Lluç amb patata al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa	11	bròquil amb patata pollastre al forn anelles de ceba arrebossades fruita de temporada pa integral	12	sopa de pasta botifarra al forn enciam i remolatxa fruita de temporada pa
15	arròs amb tomàquet truita de carbassó enciam i olives verdes fruita de temporada pa	16	mongetes seques amb patata Rap al forn enciam i brots de soja iogurt natural pa integral	17	Crema de porros amb poma alletes pollastre a l'allet amb patata caliu fruita de temporada pa	18	macarrons a la carbonara medalló de salmó al forn enciam i remolatxa fruita de temporada pa integral	19	LLIURE DISPOSICIÓ
22	crema de carbassó Espirals amb bolonyesa de soja fruita de temporada  pa	23	sopa de lletres llibrets de pernil i formatge enciam i espàrrecs crema catalana  pa integral	24	lleties guisades amb patates filet de lluç al forn enciam i blat de moro fruita de temporada pa	25	tallarines a la napolitana amb formatge truita francesa enciam i olives negres fruita de temporada pa integral	26	trinxat de bledes pernillets de pollastre al forn enciam i pastanaga fruita de temporada pa
29	macarrons ECO a la carbonara lluç al forn samfaina fruita de temporada pa	30	cigrons guisats amb verdures truita de patates enciam i remolatxa fruita de temporada pa integral						

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

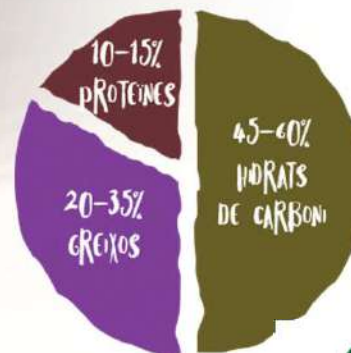
el gust de créixer
www.elgustdecreixer.cat



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



ÉS IMPORTANT...

Repartir bé els àpats al llarg del dia

- Entre cinc i sis àpats: primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.

L'esmorzar i el berenar

- Es poden incloure aliments com: fruita fresca, pa integral, cereals d'esmorzar sense ensucrar (flocs de blat de moro, musli, etc.), llet o derivats sense sucres afegits, etc., i una bona opció per al segon esmorzar és la fruita fresca, fruita seca (ametlles, nous, avellanes, etc.) o un entrepà (de pa integral: de blat, de llavors, de cereals, etc.) amb farcits saludables.

Tenir cura de la varietat

- Hi ha molts aliments diferents dins els grups bàsics (farinacis integrals, fruites, fruita seca crua o torrada, hortalisses, tubercles, llegums, lactis sense ensucrar, carn blanca, peix, ous, etc.) i és convenient presentar-los i preparar-los de diferents maneres.

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles
Edició 2020