

MES: SETEMBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DI LLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
			1	2
5 Pasta al pesto (1,9) Hamburguesa de llegum Fruita	6 Trinxat d'espínacs i col Pit de pollastre amb alfàbrega Fruita	7 Purè de patates Croquetes de bacallà (1,4,5,7) Làctic (7)	8 Menestra de verdures Ous farcits (4,5) Fruita	9 Pèsols ofegats Llom guisat (10) Fruita
12 Arròs de muntanya Bastonets de formatge (1,7) Fruita	1 Mongeta amb ou dur (5) Cassó amb verdures (4) Fruita	14 Crema de carbassó Hamburguesa de conill Làctic (7)	15 Amanida de pasta (1,5) Pollastre al forn amb llimona (10) Fruita	16 Menestra de verdures Truita de pernil dolç (5) Fruita
19 Arròs a la cubana (5) Amanida completa Fruita	20 Trinxat d'espínacs i col Salsitxa de porc Fruita	2 Cigrons amb espínacs Truita amb pastanaga (5) Làctic (7)	22 Mongeta verda amb patata Pit de pollastre arrebossat (1,5) Fruita	23 Pasta a la bolognesa Llenguadina amb verduretes (4) Fruita
26 Mongeta blanca Croquetes d'espínacs (1,5,7,9) Fruita	2 Pasta a la carbonara (1,7) Bacallà amb samfaina (4)	2 Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma (10) Làctic (7)	29 Arròs amb lleties Ous farcits (5) Fruita	3 Trinxat amb col Salsitxa de pollastre Fruita

T'INFORMEM

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.

Bon profit!!

www.mengemdaqui.cat

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 Gluten | 6 Soja |
| 2 Crustacis | 7 Llet |
| 3 Mol·luscs | 8 Cacauets |
| 4 Peix | 9 Fruita seca |
| 5 Ous | 10 Fruita fresca |



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

Fons Europeu Agrícola
de Desenvolupament Rural:
Europa Investeix en les zones rurals



Consell comarcal
de l'Alt Urgell



CONSELL COMARCAL
DE LA Cerdanya

SOC
Servei d'Ocupació
de Catalunya

Generalitat
de Catalunya



EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

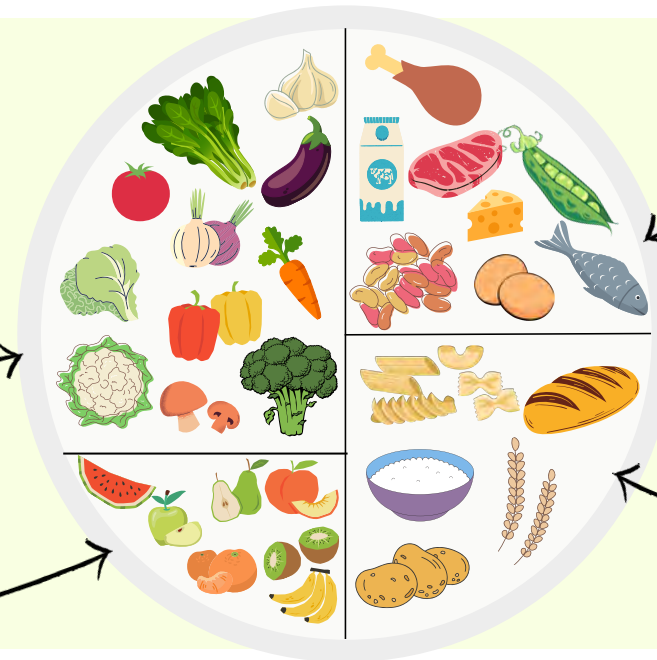
Alimentació saludable, variada i equilibrada.

VERDURES

FRUITES

PROTEÏNES

CEREALS



ALTERNEM PA INTEGRAL I PA BLANC



El pa integral, així com tots els cereals integrals (pasta, arròs...) és molt més ric en vitamines i fibra que el blanc.

COMPOSICIÓ

PLATS

- Cigrons guisats: Cap de llom, costella, all, ceba, pastanaga, pollastre, tomàquet triturat, brou.
- Faves a la catalana: Botifarra negra, bacó, ceba, brou.
- Llenties estofades: Patata, ceba, all, pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet fregit, brou.
- Mongeta blanca i vermella guisada: Cap de llom, costella, ceba, all, api, tomàquet triturat, brou.
- 3 delícies: Pèsols, pernil dolç, blat de moro.
- Patates guisades: All, ceba, pastanaga, xoriç, llom, brou.
- Pèsols ofegats: Pernil, ceba, all.

SALSES

- A la biscaïna: Ceba, pebrot vermell, pebrot de romesco, pa, all, farina.
- A la provençal: Tomàquet, all, julivert, pa ratllat.
- Salsa aurora: Mantega, llet, tomàquet fregit, farina.
- A la jardinera: All, ceba, api, pastanaga, xampinyons, tomàquet fregit, brou.
- Carbonara: Bacó, ceba, ou, nata, formatge parmesà.
- Milanesa: Ceba, pebrot verd i vermell, pastanaga, all, alfàbrega, tomàquet triturat, formatge ratllat.
- Amatriciana: Bacó, formatge, all, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.
- Bolognesa: Carn picada, ceba, api, pastanaga, tomàquet triturat.

ALTERNEM IOGURT NATURAL I ENSUCRAT



El consum màxim diari de sucre és de:

0 grams en infants de 0 a 3 anys
4 terrossos o 16 grams en infants de 3 a 12 anys