

MES: OCTUBRE'22

CENTRE EDUCATIU: IAUSA- ALBERT VIVES



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DI LLUNS	DI MARTS	DI MECREs	DI JOUS	DI VENDRES
3 Pèsols amb ou dur (5) Crestes de tonyina (1,4) Fruita	4 Crema de llegum Pollastre guisat amb bolets Fruita	5 Patates farcides amb soja Hamburguesa de conill Làctic (7)	6 Tavella verda amb patata Llenguadina amb verdures (4) Fruita	7 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge (5) Fruita
10 Crema de xampinyons Pasta amb verdures i fruits secs (1,9) Fruita	11 Coliflor Aletes de pollastre Fruita	12 FESTA	13 Trinxat d'espínacs Ous farcits (5) Fruita	14 Llenties estofades Lluç (4) Fruita
17 Paella amb verdures i salsitxa Bastonets de formatge (1,7) Fruita	1 CONCERT SARA ROY Bròquil i patata Fricandó Fruita	19 Crema de carbassó Pollastre al forn Làctic (7)	20 Fideus a la cassola (1) Croquetes de pollastre (1,5,7) Fruita	21 Coliflor gratinada (7) Truita de pernil dolç (5) Fruita
24 Pasta a la carbonara vegetal (1,7) Hamburguesa de llegum Fruita	25 Crema de verdures Llibrets de llom (1,5,7) Fruita	2 Llenties estofades Truita de patata amb ceba (5) Làctic (7)	27 Trinxat de col Pit de pollastre al curri Fruita	28 Arròs amb verdures i fruits secs (9) Bacallà arrebossat (1,4,5) Fruita
31 FESTA				

T'INFORMEM

- De dimarts a divendres hi haurà amanida d'acompanyament
- Els iogurts seran sempre de proximitat.
- El 18 octubre tindrem un súper dia al menjador, ens visitarà la cantant **SARA ROY**, podrem parlar amb ella i ens farà un petit concert.

Bon profit!!

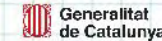
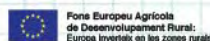
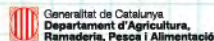
www.mengemdaqui.cat

- | | |
|-------------|------------------|
| 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:



EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

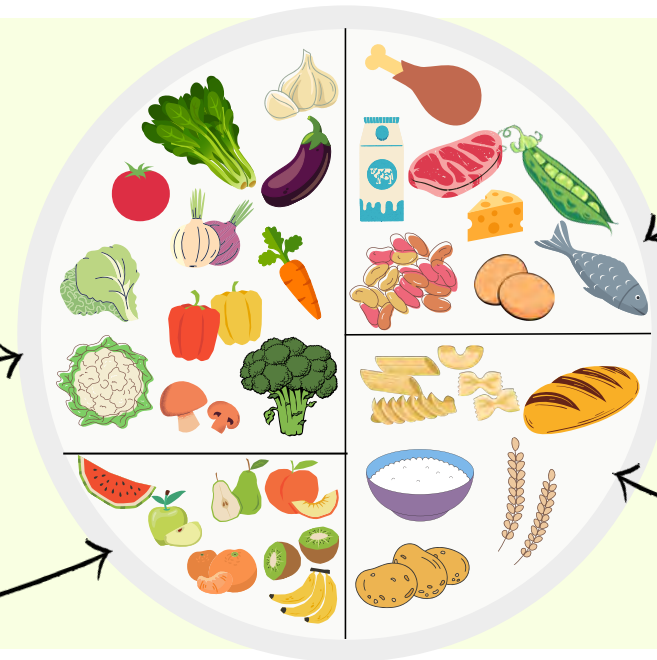
Alimentació saludable, variada i equilibrada.

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