

MES: NOVENBRE '22

CENTRE EDUCATIU: CENTRES AMB IAUSA- Albert Vives



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DIJOURS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
	1 FESTA	2 Patates guisades Pit de pollastre arrebossat (1,5) Làctic (7)	3 Arròs tres delícies (9) Caldereta de peix Fruita	4 Crema de porros Ous farcits (5) Fruita
7 Pasta amb verdures (1) Pèsols amb patata i pastanaga Fruita	8 Mongeta amb ou dur (5) Hamburguesa de conill Fruita	9 Fideuà (1,2,3,4) Aletes de pollastre Làctic (7)	10 Crema de carbassa Cassó amb salsa (4) Fruita	11 Arròs de muntanya (9) Truita francesa (5) Fruita
14 Sopa de verdures (1) Crestes de tonyina (1,4) Fruita	1 Trinxat d'espínacs i col Pollastre al forn amb llimona (10) Fruita	16 Purè de patata Lluç amb verdures (4) Làctic (7)	17 Minestra de verdures Truita amb pastanaga i formatge (5) Fruita	18 Cigrons amb espínacs i bacallà (4) Mandonguilles a la jardinera (1) Fruita
21 Arròs amb verdures Bastonets de formatge (1,7) Fruita	22 Llenties amb xoriç Cassó amb verdures (4) Fruita	2 Coliflor Salsitxa de pollastre Làctic (7)	24 Escudella (1) Pollastre al forn Fruita	25 Tavella verda a la bolonyesa Truita de patata (5) Fruita
28 Pasta amb formatge i olives (1,7) Hamburguesa de llegum Fruita	2 Crema de carbassó Llom guisat amb prunes (10) Fruita	3 Pèsols ofegats Truita amb pernil dolç (5) Làctic (7)		

T'INFORMEM

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

Bon profit!!

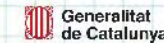
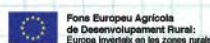
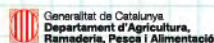
www.mengemdaqui.cat

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



Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



EL MENÚ ES BASA EN EL PLAT SALUDABLE

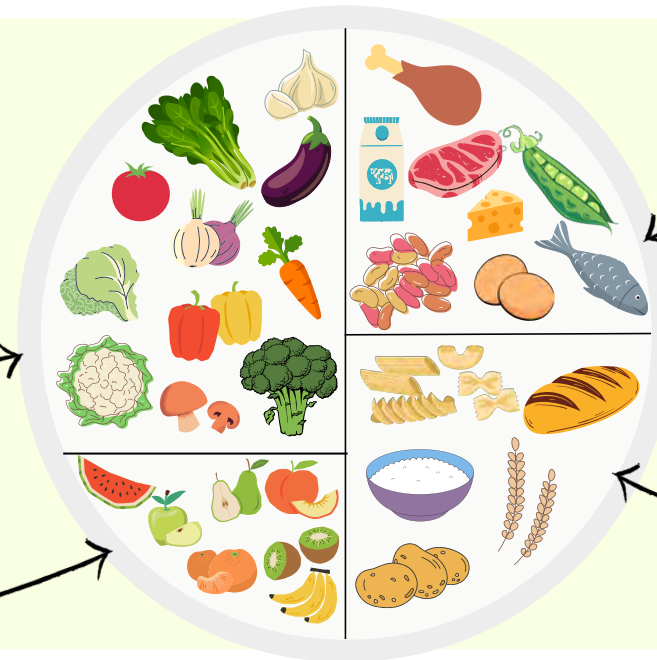
Alimentació saludable, variada i equilibrada.

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