

recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR	SOPAR

aquest mes

Tots els purés es fan amb una base de verdura de temporada: carbassó, pastanaga, porro, ceba, patata, etc. Es varia segons la disponibilitat i s'afegeix la proteïna del menú del dia, tan sigui animal com vegetal.

Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita que servim és poma, mandarina i taronja de producció integrada i plàtan que es serviran segons el grau de maduració. I la verdura: col, coliflor, bledes, espinacs i bròcoli.

Els productes de proximitat son: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD
17 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia y Nutrición
Cristina Puig Puñez
Col. Núm. CAT001322

verdures	pasta	arròs	patates	llegum	ous	carn	peix	formatges	fruita	làctic

D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal)	P proteïna
H Hidrats de carboni	L Lipids



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

Pèsols amb patata a l'allet
Mandonguilles de lluç
Amanida variada
logurt natural

Mongeta blanca sofregida amb ceba
i tomàquet
Fideus amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Tomàquet al forn
Fruita del temps

6

7

8

9

10

Arròs amb verdures i pèsols
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)
Truita de patata
Amanida variada
Fruita del temps

Crema de carbassa i porro
Amanida de cigrons
(cigrons, olives, blat de moro i tomàquet)
Rodanxes de carbassó al forn
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de
tomàquet i formatge ratllat
Rap al forn amb all i julivert
Amanida variada
logurt natural

Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Formatge fresc amb daus de tomàquet
Fruita de temporada

Sopa de pollastre i verdures amb arròs
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita de temporada

13

14

15

16

17

Bròquil amb patates
Llibrets de gall dindi amb
bastonets d'albergínia
al forn
Fruita del temps

Crema de **carbassó** i porro
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de lentilles
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Cogombre amanit
Fruita del temps

Fesols amb patata al vapor
Estofat de vedella
a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs saltejat amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
i pèsols
Amanida variada
Fruita del temps

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, all, tomàquet)
Gall de sant pere al forn
amb ceba i tomàquet
logurt natural

20

21

22

23

24

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Llenties saltejades amb
verdures i cus cus
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, tomàquet i pastanaga)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

Cigrons estofats amb verdures i patata
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

Pasta amb verduretes saltejades
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Bunyols de bacallà
Xampinyons a l'allet
logurt natural

Mongeta blanca amb verdures
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

31

Llenties estofades amb verdures
Ous remenats
Patata al forn
Fruita del temps

Verdura s/mercat amb patates
Estofat de gall d'indi a la jardinera
amb pèsols
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de bolets
Salsitxes de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Crema de llegums
(llegums, patata i porro)
Coca de verdures
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Lluç arrebossat
Amanida variada
logurt natural



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

SENSE LLEGUMS I
MONGETA VERDA

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

La pasta no conté sense traces de soja
Les amanides no duen ni soja ni cacahuets
Les cremes no duen ni beguda vegetal ni pèsols
La verdura no inclou pèsols ni mongeta verda

FESTIU

1

2

3

Patata amb verdura a l'allet
Lluç al forn
Amanida variada
logurt natural

Fideus amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Truita a la francesa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

6

7

8

9

10

Arròs amb verdures (s/pèsols)
(ceba,all, tomàquet i pastanaga)
Truita de patata
Amanida variada
Fruita del temps

Crema de carbassa i porro
Gall d'indi al forn
Rodanxes de carbassó al forn
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de
tomàquet i formatge ratllat
Rap al forn amb all i julivert
Amanida variada
logurt natural

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives
Truita francesa
Fruita de temporada

Sopa de pollastre i verdures amb arròs
(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita de temporada

13

14

15

16

17

Bròquil amb patates
Gall dindi a la planxa
bastonets d'albergínia
al forn
Fruita del temps

Crema de **carbassó i** porro
Pollastre a la planxa amb
espaguetis integrals
oli, sal i orenga
Cogombre amanit
Fruita del temps

Patata al vapor
Estofat de vedella
a la jardinera (s/pèsols)
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs saltejat amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
(s/pèsols)
Amanida variada
Fruita del temps

Patates amb verdures
Gall de sant pere al forn
amb ceba i tomàquet
logurt natural

20

21

22

23

24

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Pollastre a la planxa
Cus cus amb verduretes
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, tomàquet i pastanaga)
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

Verdures estofades amb patata
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

Pasta amb verduretes saltejades
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Lluç al forn
Xampinyons a l'allet
logurt natural

Arròs amb salsa de verdures
Pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

27

28

29

30

31

Arròs amb verdures
Ous remenats
Patata al forn
Fruita del temps

Verdura s/mercat amb patates
Estofat de gall d'indi a la jardinera
(s/pèsols)
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

Macarrons integrals
amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

Crema de patata i porro
Pit de pollastre amb verdures al forn
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Lluç al forn
Amanida variada
logurt natural



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

TRITURAT

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

7

Puré de verdures amb cigrons
Puré de fruites

8

Puré de verdures amb rap
logurt natural

9

Puré de verdures amb lleties
Puré de fruites

10

Puré de verdures amb pollastre
Puré de fruites

13

Puré de verdures amb gall dindi
Puré de fruites

14

Puré de verdures amb lleties
Puré de fruites

15

Puré de verdures amb vedella
Puré de fruites

16

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

17

Puré de verdures amb cigrons
logurt natural

20

Puré de verdures amb lleties
Puré de fruites

21

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

22

Puré de verdures amb cigrons
Puré de fruites

23

Puré de verdures amb bacallà
logurt natural

24

Puré de verdures amb mongeta blanca
Puré de fruites

27

Puré de verdures amb lleties
Puré de fruites

28

Puré de verdures amb gall dindi
Puré de fruites

29

Puré de verdures amb pollastre
Puré de fruites

30

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

31

Puré de verdures amb lluç
logurt natural

FESTIU



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

TRITURAT SENSE LLEGUMS

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Puré de verdures (s/pèsols) amblluç logurt natural	3 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites
6 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	7 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi Puré de fruites	8 Puré de verdures (s/pèsols) amb rap logurt natural	9 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	10 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites
13 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi Puré de fruites	14 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites	15 Puré de verdures (s/pèsols) amb vedella Puré de fruites	16 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	17 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi logurt Natural
20 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites	21 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	22 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi logurt Natural	23 Puré de verdures (s/pèsols) amb bacallà logurt natural	24 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites
27 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	28 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi Puré de fruites	29 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites	30 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	31 Puré de verdures (s/pèsols) amblluç logurt natural