

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
Cecilia 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 FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

27

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

28

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

29

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

30

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

31

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Lluç arrebossat
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

1

2

Puré de verdures amb lluç
logurt natural

3

Puré de verdures amb mongeta blanca
Puré de fruites



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

2

3

FESTIU

Puré de verdures (s/pèsols)
amblluç
logurt natural

Puré de verdures (s/pèsols)
amb pollastre
Puré de fruites

6

7

8

9

10

Puré de verdures (s/pèsols)
amb ou
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb gall dindi
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb rap
logurt natural

Puré de verdures (s/pèsols)
amb ou
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb pollastre
Puré de fruites

13

14

15

16

17

Puré de verdures (s/pèsols)
amb gall dindi
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb pollastre
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb vedella
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb ou
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb gall dindi
logurt Natural

20

21

22

23

24

Puré de verdures (s/pèsols)
amb pollastre
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb ou
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb gall dindi
logurt Natural

Puré de verdures (s/pèsols)
amb bacallà
logurt natural

Puré de verdures (s/pèsols)
amb pollastre
Puré de fruites

27

28

29

30

31

Puré de verdures (s/pèsols)
amb ou
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb gall dindi
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb pollastre
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amb ou
Puré de fruites

Puré de verdures (s/pèsols)
amblluç
logurt natural



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

PLV (SI VEDELLA)

*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

Totes les cremes es cuinen sense llet ni derivats
Les amanides no duen formatge ni derivats
Els ous remenats no es cuinen amb llet ni derivats
De postres es servirà sempre fruita

FESTIU

1

2

3

Pèsols amb patata a l'allet
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
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
Rap al forn amb all i julivert
Amanida variada
Fruita del temps

Llenties estofades amb verdures i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Daus de tomàquet, olives i pastanaga
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
Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties
(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
Fruita del temps

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)
Gall dindi a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

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

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 ceba i xampinyons saltejats
Salsitxes de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

Crema de llegums
(llegum, patata i porro)
Cus cus amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 2024

DIETA:

PLV (NO VEDELLA) I SENSE CEREALS
(PASTA, PA I DOLÇOS) I ARRÒS

*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

FESTIU

6

Pèsols saltejats
Truita de patata
Amanida variada
Fruita del temps

7

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

8

Coliflor al vapor
Rap al forn amb all i julivert
Amanida variada
Fruita del temps

9

Amanida de tomàquet, pebrot vermell
olives
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita de temporada

10

Sopa de pollastre i verdures
amb daus de patata i pastanaga
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita de temporada

13

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

14

Crema de carbassó i porro
Llenties estofades amb verdures
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Cogombre amanit
Fruita del temps

15

Fesols amb patata al vapor
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

16

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

17

Cigrons estofats amb verdures
(ceba, all, tomàquet)
Gall de sant pere al forn
amb ceba i tomàquet
Fruita del temps

20

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

21

Crema de verdures
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

22

Cigrons estofats amb verdures i patata
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Gall dindi a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

23

Patates estofada amb verdures
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Lluç al forn
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

24

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

27

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

28

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

29

Bròquil al vapor
Salsitxes de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Crema de llegums
(llegum, patata i porro)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

31

Patates estofades amb verdures
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps