

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

Claus per a un CONSUM CONSCIENT



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, i taronja de producció integrada i plàtan, meló i síndria 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
9 1 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia y Nutrición
Catalina Puig Puñez
Col. Núm. CAT001322



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



MENÚ

JUNY 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

3

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

DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro
Cigrons saltejats amb tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Rodanxes de carbassó al forn
Fruita del temps

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb
salsa carbonara
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives i salsa pesto (salsa opcional)
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

7

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

10

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

11

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

12

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Estofat de vedella a la jardineria
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs
(ceba, all, tomàquet i espinacs)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
logurt natural

17

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

18

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

19

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

20

Amanida de pasta integral tropical
(enciam, pinya i formatge fresc)
Peix fresc s/mercat
Pèsols a l'allet
Fruita del temps

21

DINAR DE FINAL DE CURS



Vermut
Pollastre arrebossat
Amanida variada
Gelat



Bon Estiu

