



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




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
9 1 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia y Nutrición
Cristina Puig Muñoz
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				
verdures	pasta	arròs	patates	llegum	ous	carn	peix	formatges	fruita	làctic		<table border="0"> <tr> <td>K energia (kcal)</td> <td>P proteïna</td> </tr> <tr> <td>H Hidrats de carboni</td> <td>L Lipids</td> </tr> </table>	K energia (kcal)	P proteïna	H Hidrats de carboni	L Lipids
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)
Ous durs gratinats amb beixamel
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
Rap al forn amb all i julivert
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

6

Lenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Formatge fresc
Amanida variada
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
Librets de gall dindi amb
bastonets d'albergínia
al forn
Fruita del temps

11

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

12

Mongeta blanca amb sofregit de verdures
(ceba, pastanaga i tomàquet)
Estofat de vedella
a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Truita francesa
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

14

Cigrons estofats
(ceba, all, tomàquet)
Lluç al forn a la llimona
Amanida variada
logurt natural

17

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Lenties 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

Pasta amb verdures saltejades
Gall de sant pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Pèsols a l'allet
Pollastre arrebossat
Amanida variada
logurt natural

24



FESTIU



Lenties estofades amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

25

Macarrons integrals
amb xampinyons saltejats
Salsitxes de porc al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga
Estofat de gall d'indi a la jardinera
amb pèsols
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

27

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

28



MENÚ

JUNY 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

3

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

DIMARTS

4

Puré de verdures amb cigrons
Puré de fruites

DIMECRES

5

Puré de verdures amb rap
logurt natural

DIJOUS

6

Puré de verdures amb llenties
Puré de fruites

DIVENDRES

7

Puré de verdures amb pollastre
Puré de fruites

10

Puré de verdures amb gall dindi
Puré de fruites

11

Puré de verdures amb llenties
Puré de fruites

12

Puré de verdures amb vedella
Puré de fruites

13

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

14

Puré de verdures amb lluç
logurt natural

17

Puré de verdures amb llenties
Puré de fruites

18

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

19

Puré de verdures amb cigrons
Puré de fruites

20

Puré de verdures amb bacallà
Puré de fruites

21

Puré de verdures amb pollastre
logurt natural

24



FESTIU



25

Puré de verdures amb ou
Puré de fruites

26

Puré de verdures amb carn de porc
Puré de fruites

27

Estofat de gall d'indi a la jardinera
Puré de verdures amb gall dindi

28

Puré de verdures amb lluç
logurt natural



MENÚ
JUNY 2024

DIETA:
TRITURAT SENSE LLEGUM

*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
3 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	4 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi Puré de fruites	5 Puré de verdures (s/pèsols) amb rap logurt natural	6 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	7 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites
10 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi Puré de fruites	11 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites	12 Puré de verdures (s/pèsols) amb vedella Puré de fruites	13 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	14 Puré de verdures (s/pèsols) amb lluç logurt natural
17 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre Puré de fruites	18 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	19 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi logurt Natural	20 Puré de verdures (s/pèsols) amb bacallà logurt natural	21 Puré de verdures (s/pèsols) amb pollastre logurt natural
24  FESTIU	25 Puré de verdures (s/pèsols) amb ou Puré de fruites	26 Puré de verdures (s/pèsols) amb porc Puré de fruites	27 Puré de verdures (s/pèsols) amb gall dindi Puré de fruites	28 Puré de verdures (s/pèsols) amb lluç logurt natural



MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

NO CARN

*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)
Ous durs gratinats amb beixamel
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
sofregit de ceba amb nata/llet
Rap al forn amb all i julivert
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

6

Lenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Formatge fresc
Amanida variada
Fruita del temps

DIVENDRES

7

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

10

Bròquil amb patates
Bunyols de bacallà
bastonets d'albergínia
al forn
Fruita del temps

11

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

12

Mongeta blanca amb sofregit de verdures
(ceba, pastanaga i tomàquet)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Truita francesa
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

14

Cigrons estofats
(ceba, all, tomàquet)
Lluç al forn a la llimona
Amanida variada
logurt natural

17

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Lenties 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

Pasta amb verdures saltejades
Gall de sant pere al forn
Amanida variada
Fruita del temps

21

Pèsols a l'allet
Lluç arrebossat
Amanida variada
logurt natural

24



FESTIU



Lenties estofades amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

25

Macarrons integrals
amb xampinyons saltejats
Cuetes de rap al forn
Amanida variada
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga
Remenat d'ou
amb pèsols i patata al forn
Fruita del temps

27

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

28



CONSELL COMARCAL
DEL BAGES

MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

SENSE LLEGUMS

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

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

3

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

DIMARTS

4

Crema de carbassa i porro
Cus cus amb carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

5

Macarrons integrals amb
saltejat de ceba i bacon
Rap al forn amb all i julivert
Amanida variada
logurt natural

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives
Gall d'indi a la planxa
Patata al forn
Fruita de temporada

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

11

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

12

Pasta saltejada amb verdures
(carbassó, ceba i pastanaga)
Estofat de vedella a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Truita francesa
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

14

Arròs amb sofregit de ceba, all i tomàquet
Lluç al forn a la llimona
Amanida variada
logurt natural

17

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

18

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

19

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

20

Pasta amb verdures saltejades
Gall de sant pere al forn
Patata al forn
logurt natural

21

Patata al caliu
Pollastre arrebossat (insitu)
Amanida variada
logurt natural

24



25

Arròs amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

26

Macarrons integrals
amb xampinyons saltejats
Llom planxa
Amanida variada
Fruita del temps

27

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

28

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

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



MENÚ

JUNY 2024

DIETA:

VEGÀ

*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

3

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

DIJOUS

6

Amanida de tomàquet, olives, oli i orenga
Lenties estofades amb verdures i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

7

Sopa verdures amb arròs
(porro, nap, api i pastanaga)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Amanida variada
Fruita de temporada

10

Bròquil amb patates
Varetes de verdures
bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

11

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

12

Mongeta blanca amb sofregit de verdures
(ceba, pastanaga i tomàquet)
Fingers de verdures
Fruita del temps

13

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pèsols saltejats a l'allet
Xampinyons a l'allet
Fruita del temps

14

Cigrons estofats amb espinacs
(ceba, all, tomàquet i espinacs)
Patata al forn amb xampinyons
Amanida variada
Fruita del temps

17

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

18

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

19

Amanida complerta
Cigrons estofats amb verdures i patata
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

20

Pasta amb verdures saltejades
Patata al forn amb xampinyons
Fruita del temps

21

Pèsols a l'allet
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

24



FESTIU



Lenties estofades amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

25

Macarrons integrals amb xampinyons saltejats
Fingers de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga
Pèsols amb patata a l'allet
Fruita del temps

27

Arròs amb samfaina
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Patata al forn amb tomàquet i ceba
logurt natural

28

Totes les cremes es cuinen sense llet ni derivats
Tots els processats son aptes per dietes veganes