



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

| | | | | | | | | | | |
|----------|-------|-------|---------|--------|-----|------|------|-----------|--------|--------|
| | | | | | | | | | | |
| 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 |



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 FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

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



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 DISTRIBUCIÓ

| 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 |