

**MENÚ ESCOLAR ABRIL 2024**

Setmana 1				
dilluns 01	dimarts 02	dimecres 03	dijous 04	divendres 05
FESTIU	ARRÒS AMB TOMÀQUET (tomàquet, ceba, pastanaga) * TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES * POMA VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA	LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot) * FILET DE LLUÇ EMPANAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO * PERA VERDURA- OU - FRUITA	MENESTRA DE VERDURES (bajoques, pèsols, xampinyons, pastanaga) saltada amb sofregit de pernil salat i allets) * PIT DE POLLASTRE EN Salsa VEGETAL * IOGURT LA FAGEDA PASTA (SOPA)- PEIX BLAU - FRUITA	FIDEUÀ (brou de peix i marisc, pasta, ceba, tomàquet, pebrot, all, gambes i sípia) * LLONGANISSA DE PORC AMB TOMÀQUET AL FORN * TARONJA AMANIDA- OU - LàCTIC
Setmana 2				
dilluns 08	dimarts 09	dimecres 10	dijous 11	divendres 12
RAVIOLIS D'OU I CARN A LA NAPOLITANA, (ceba, tomàquet, pastanaga, formatge ratllat) * FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO * PERA VERDURA- OU - FRUITA	MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA * POLLASTRE A LA LLIMONA * IOGURT LA FAGEDA PASTA (SOPA)- PEIX BLAU - FRUITA	AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil dolç, tonyina blat de moro, ou, olives laminades) * BACALLÀ AMB TOMÀQUET (tomàquet, ceba, pastanaga) * POMA AMANIDA- CARN BLANCA - LàCTIC	PATATA, PÈSOLS I TONYINA * CROQUETES DE ROSTIT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA * TARONJA VERDURA- PEIX BLANC - FRUITA	SOPA DE PASTA (pollastre, vedella, porc, pasta, cigrons, col, ceba, porro, api, nap, xirivia, pastanaga) * LLOMILLET EN Salsa AMB PATATES I JULIANA D'ENCIAMS * PLÀTAN VERDURA- OU - FRUITA
Setmana 3				
dilluns 15	dimarts 16	dimecres 17	dijous 18	divendres 19
LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot) * TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS DE SOJA * TARONJA VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA	FIDEUS A LA CASOLA (fideus, pebrots, ceba, all, costella de porc, tomàquet, carxofes, brou de carn) * RODANXA DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO * POMA VERDURA- OU - FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONETS DE PA (patata, ceba, carbassó, porro) * SOLOMILLET DE POLLASTRE ARREBOSSATS AMB PATATES XIPS * PLÀTAN AMANIDA- PEIX BLAU - LàCTIC	ARRÒS 3 DELÍCIES (arròs, bacó fumat, pernil dolç, ou, ceba i pèsols) * BACALLÀ A LA PLANXA AMB ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA * IOGURT LA FAGEDA VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA	AMANIDA RUSSA (patata, pèsols, tonyina, ou, pernil dolç, maionesa) * MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA JARDINERA (ceba, pebrot, tomàquet, pèsols, pastanaga) * PERA AMANIDA- PEIX BLANC - LàCTIC
Setmana 4				
dilluns 22	dimarts 23	dimecres 24	dijous 25	divendres 26
ARRÒS DE VERDURES AMB SOJA (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet, pèsols, all, carbassó, salsa de soja) * FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET * KIWI VERDURA- OU - FRUITA	BRÓQUIL AMB PATATA saltat amb sofregit de pernil salat i allets * POLLASTRE AL FORN * PERA AMANIDA- PEIX BLAU - LàCTIC	AMANIDA DE LLEGUMS (cigrons, llenties, fesols, ceba, pebrot, tonyina, tomàquet) * TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES * TARONJA VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA	ESPAGUETIS SICILIANA (tomàquet, ceba, all, olives negres, anxoves, tàperes) * RAVES DE CALAMAR AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO * IOGURT LA FAGEDA VERDURA- OU - FRUITA	CANELONS DE ROSTIT (pollastre, porc, ceba, pa ratllat, farina de blat, proteïna de soja, mantega) * HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA AMB TOMÀQUET A FORN * POMA AMANIDA- PEIX BLANC - LàCTIC
Setmana 5				
dilluns 29	dimarts 30	dimecres 01	dijous 02	divendres 03
AMANIDA DE PASTA (pasta, tonyina, olives, blat de moro, pernil salat, ou) * CROQUETES DE LLUÇ I GAMBES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO * MADUIXES VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA	LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot) * GALL DINDI EN Salsa AMB XAMPINYONS * POMA AMANIDA- OU - LàCTIC	FESTIU	MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA * FRICANDÓ DE VEDELLA * IOGURT LA FAGEDA PASTA (SOPA)- PEIX BLAU - FRUITA	ARRÒS A LA CUBANA (tomàquet, ceba, pastanaga, ou al forn) * FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES * PERA VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA

Menús revisats per: Dra. Roser Martí Cid (Dietista-Nutricionista, col·legiada CODINUCAT CAT 000114).

A sota de cada menú diari apareix en color verd les recomanacions dels sopars.

Bibliografia recomanada: L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Edició 2020 Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya.

**Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:**

*VEGETALS CRUS: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, gaspatxo...amb llavors, fruits secs...*

*VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, col, xampinyons, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures... (no consumir bledes i espinacs en infants menors d'un any i de 1 a 3 anys màxim 45 grams al dia)*

*PASTA /PATATA: brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrasat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).*

*PEIX BLAU: salmó, verat, sardina, seitó, moll (evitar l'emperador i tonyina en menors de 3 anys)*

*PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...*

*CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec*

*CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc*

*LÀCTIC: iogurt natural, formatges tendres i quallades, preferiblement sense sucre (NO es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)*

**ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:**

**CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...**