

MENÚ ESCOLAR MAIG 2024

Setmana 1				
<p>dilluns 29</p> <p>AMANIDA DE PASTA (pasta, tonyina, olives, blat de moro, pernil salat, ou)</p> <p>+</p> <p>CROQUETES DE LLUÇ I GAMBES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>+</p> <p>POMA</p> <p>VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA</p>	<p>dimarts 30</p> <p>LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot)</p> <p>+</p> <p>GALL DINDI EN Salsa AMB XAMPINYONS</p> <p>+</p> <p>MADUIXES</p> <p>AMANIDA- OU - Làctic</p>	<p>dimecres 01</p> <p>FESTIU</p>	<p>dijous 02</p> <p>MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA</p> <p>+</p> <p>FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>+</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>PASTA (SOPA)- PEIX BLAU - FRUITA</p>	<p>divendres 03</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA (tomàquet, ceba, pastanaga, ou al forn)</p> <p>+</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>+</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA</p>
Setmana 2				
<p>dilluns 06</p> <p>ESPAQUETIS AMB TOMÀQUET I TONYINA</p> <p>+</p> <p>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>+</p> <p>POMA</p> <p>VERDURA- PEIX BLAU - FRUITA</p>	<p>dimarts 07</p> <p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I CIGRONS (cigrons, ceba, pebrot, pastanaga, pèsols, xampinyons, carbassó)</p> <p>+</p> <p>TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>+</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA- PEIX BLANC - FRUITA</p>	<p>dimecres 08</p> <p>PATATA AMB COL SALTADA AMB ALLETS</p> <p>+</p> <p>LLOM ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET GRATINAT</p> <p>+</p> <p>PLÀTAN</p> <p>AMANIDA- OU - Làctic</p>	<p>dijous 09</p> <p>AMANIDA DE PATATA (patata, ou dur, tomàquet, pebrot, tonyina, pèsols)</p> <p>+</p> <p>FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA</p> <p>+</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA</p>	<p>divendres 10</p> <p>FIDEUÀ (brou de peix i marisc, pasta, ceba, tomàquet, pebrot, all, gambes i sipia)</p> <p>+</p> <p>BACALLÀ AMB TOMÀQUET (tomàquet, ceba, pastanaga)</p> <p>+</p> <p>TARONJA</p> <p>AMANIDA- OU - Làctic</p>
Setmana 3				
<p>dilluns 13</p> <p>ARRÒS 3 DELÍCIES (arròs, bacó fumat, pernil dolç, ou, ceba i pèsols)</p> <p>+</p> <p>RODANXA DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BROTS DE SOJA</p> <p>+</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA</p>	<p>dimarts 14</p> <p>MENESTRA DE VERDURES SALTADA AMB PERNIL (bajoques, pèsols, xampinyons, pastanaga)</p> <p>+</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>+</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>PASTA (SOPA)- PEIX BLAU- FRUITA</p>	<p>dimecres 15</p> <p>MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA</p> <p>+</p> <p>BACALLÀ AMB TOMÀQUET (tomàquet, ceba, pastanaga)</p> <p>+</p> <p>POMA</p> <p>AMANIDA- CARN BLANCA - Làctic</p>	<p>dijous 16</p> <p>LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot)</p> <p>+</p> <p>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>+</p> <p>TARONJA</p> <p>VERDURA- PEIX BLAU - FRUITA</p>	<p>divendres 17</p> <p>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA (patata, ceba, porro, pastanaga, carbassa, carbassó)</p> <p>+</p> <p>LLOMILLET EN Salsa AMB PATATES</p> <p>+</p> <p>PLÀTAN</p> <p>AMANIDA- OU - Làctic</p>
Setmana 4				
<p>dilluns 20</p> <p>ESCOLA TANCADA</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>dimarts 21</p> <p>CIGRONS ESTOFATS (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot)</p> <p>+</p> <p>FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES</p> <p>+</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA- OU - FRUITA</p>	<p>dimecres 22</p> <p>MONGETA VERDA AMB PATATA I PASTANAGA</p> <p>+</p> <p>POLLASTRE ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AL FORN</p> <p>+</p> <p>MADUIXES</p> <p>AMANIDA- PEIX BLAU - Làctic</p>	<p>dijous 23</p> <p>AMANIDA D'ARRÒS (arròs, pernil dolç, tonyina, blat de moro, olives laminades)</p> <p>+</p> <p>TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA</p> <p>+</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>VERDURA- PEIX BLANC - FRUITA</p>	<p>divendres 24</p> <p>TALLARINS AMB TOMÀQUET I PESTO (ceba, tomàquet, formatge, pinyons, alfàbrega)</p> <p>+</p> <p>MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA JARDINERA (ceba, pebrot, tomàquet, pèsols, pastanaga)</p> <p>+</p> <p>POMA</p> <p>AMANIDA- OU - Làctic</p>
Setmana 5				
<p>dilluns 27</p> <p>LLENTIES ESTOFADES (tomàquet, ceba, all, pastanaga, pebrot)</p> <p>+</p> <p>LLONGANISSA DE PORC AMB ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA</p> <p>+</p> <p>KIWI</p> <p>VERDURA- PEIX BLAU - FRUITA</p>	<p>dimarts 28</p> <p>PATATA AMB BRÒQUIL SALTADA AMB PERNIL SALAT I ALLETS</p> <p>+</p> <p>TALL RODÓ DE VEDELLA</p> <p>+</p> <p>PLÀTAN</p> <p>AMANIDA- OU - Làctic</p>	<p>dimecres 29</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET (tomàquet, ceba, pastanaga)</p> <p>+</p> <p>FILET DE LLUÇ EN Salsa VEGETAL (ceba, porro, pastanaga, pèsols)</p> <p>+</p> <p>POMA</p> <p>AMANIDA- CARN BLANCA - Làctic</p>	<p>dijous 30</p> <p>ESPIRALS DE COLORS AMB VERDURES I SOJA</p> <p>+</p> <p>BACALLÀ AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>+</p> <p>IOGURT LA FAGEDA</p> <p>VERDURA- CARN BLANCA - FRUITA</p>	<p>divendres 31</p> <p>PATATA, PÈSOLS I TONYINA</p> <p>+</p> <p>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES</p> <p>+</p> <p>PERA</p> <p>VERDURA- PEIX BLANC - FRUITA</p>

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

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·lijflor, 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...