

**Dilluns**

3 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs.  
Palometa amb arrebossat casolà.  
Amanida d'enciam i tomàquet.  
Fruita variada i pa.

Kcal: 924 Lip: 31,22 Prot: 44,28 HC: 118,34

10



17 Amanida de cigrons.  
Croquetes de bacallà.  
  
Daus de carbassó.  
Fruita variada i pa.

Kcal: 971 Lip: 38,23 Prot: 35,20 HC: 113,17

24



31 Crema de carbassó.  
Fideus a la cassola amb gall d'indi.  
  
Fruita variada i pa.

Kcal: 690 Lip: 13,91 Prot: 24,59 HC: 117,33

**Dimarts**

4 Llenties estofades amb verdures.  
Cap de llom amb verdures .  
  
Fruita variada i pa.

Kcal: 646 Lip: 16,74 Prot: 44,05 HC: 83,04

11

Kcal: 579 Lip: 29,34 Prot: 25,39 HC: 54,22

18 Mongeta verda amb patata.  
Pollastre rostit.  
  
Xampinyons saltats.  
Fruita variada i pa.

Kcal: 473 Lip: 19,57 Prot: 27,55 HC: 48,16

25

Kcal: 599 Lip: 29,03 Prot: 11,30 HC: 71,91

**Dimecres**

5 Coliflor amb patata al graten .  
  
Truita de formatge.  
Amanida d'enciam i cogombre.  
Fruita variada i pa.

Kcal: 697 Lip: 35,88 Prot: 26,17 HC: 71,00

12

Kcal: 621 Lip: 27,67 Prot: 40,24 HC: 53,98

19 Crema de pastanaga.  
Truita de patates.  
  
Amanida d'enciam i tomàquet.  
Fruita variada i pa.

Kcal: 516 Lip: 19,31 Prot: 11,77 HC: 74,10

26

Kcal: 734 Lip: 26,87 Prot: 36,77 HC: 86,28

**Dijous**

6 Crema de carbassa.  
  
Pollastre rostit.  
Amanida d'enciam i blat de moro.  
logurt i pa.

Kcal: 518 Lip: 23,36 Prot: 30,78 HC: 47,02

13

Kcal: 800 Lip: 16,18 Prot: 27,20 HC: 139,01

20 Arròs amb verdures.  
Mongetes blanques amb botifarra esparracada.  
  
Fruita variada i pa.

Kcal: 763 Lip: 20,73 Prot: 22,64 HC: 126,54

27

Kcal: 847 Lip: 20,62 Prot: 27,41 HC: 139,68

**Divendres**

7 Mongeta verda amb patata.  
  
Arròs al curri amb vedella.  
  
Fruita variada i pa.

Kcal: 662 Lip: 13,05 Prot: 18,63 HC: 54,56

14

Kcal: 568 Lip: 18,37 Prot: 34,12 HC: 65,51

21 Espaguetis napolitana.  
Lluç al forn amb llimona.  
  
Amanida d'enciam i cogombre.  
logurt i pa.

Kcal: 692 Lip: 24,66 Prot: 31,21 HC: 86,91

28

Kcal: 898 Lip: 50,14 Prot: 28,12 HC: 83,07



FRUITA VARIADA i de TEMPORADA

MENÚ ELABORAT PER NUTRICIONISTA COL·LEGIADA: Haidée Robert Gadella CAT001628

EN COMPLIMENT DEL REGLAMENT (UE) n° 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, EL CENTRE TÉ DISPONIBLE PER A LA CONSULTA LA INFORMACIÓ RELATIVA A LA PRESENTACIÓ D'AL·LÈRGENS DE TOTS ELS PRODUCTES QUE ES SERVEIXEN EN ELS NOSTRES MENÚS.

## En el nostre menú trobareu:

Seguint les directrius de la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar de la Generalitat:

Proteïna vegetal i aliments integrals com a protagonistes. Pasta, arròs, pa...

Crear l'hàbit de disminuir la quantitat de consum de carn vermella.

Crear l'hàbit de disminuir la quantitat de consum de sucres afegits.

# MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE mediterrànea



### Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



### Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables COM el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja, ...



### Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

## Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:



## Exemple de sopar amb plat únic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Verdures saltades amb tires de vedella i salsa de soja i arròs integral	Salat de verdures amb ou i tallanes (fileus d'arròs, pasta integral,...)	Quiche de porros i broquil amb tomàquets xerri fomejats (la quiche potia ou com a proteïna)	Entrepà (Integral, multicereal, segol) de verdures: nostals i formatge (de cabra, edam, fresc...) Es pot afegir una mica de pasta	Tornada d'avocat amb tonyina i tires de pebroc vermell	Coca d'espinacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espagueti (integral) amb carbassó i gambes