



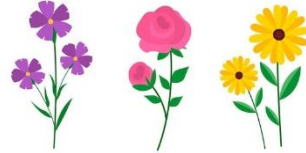
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

2 Kcal **515** HC **44,7** Lip **28,6** Prot **25**

- Mongeta verda amb patata
- Llibret de pernil dolç i formatge
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

3 Kcal **592** HC **78** Lip **16** Prot **32**

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Filet de lluç en tempura
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

6 Kcal **623** HC **69** Lip **27** Prot **25**

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Patates fregides cruixents
- logurt

7 Kcal **645** HC **71** Lip **20** Prot **45**

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Pernilets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

8 Kcal **647** HC **30** Lip **20** Prot **26**

- Fusilli amb salsa bolonyesa
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

9 Kcal **634** HC **83** Lip **22** Prot **26**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

10 Kcal **568** HC **76,2** Lip **18,5** Prot **20**

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

13 Kcal **605** HC **71** Lip **22** Prot **31**

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa amb pernil dolç i formatge fos
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

14 Kcal **597** HC **59** Lip **23** Prot **38**

- Amanida de patata (patata, Frankfurt, olives i xerris)
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt

15 Kcal **595** HC **73** Lip **23** Prot **24**

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Ales de pollastre
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

16 Kcal **604** HC **88** Lip **18** Prot **21**

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerris, tonyina i formatge)
- Nuggets de peix casolanes
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

FESTA

FESTA

21 Kcal **597** HC **73** Lip **24** Prot **22**

- Crema de llegums i verdures
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

22 Kcal **645** HC **85** Lip **22** Prot **27**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

23 Kcal **646** HC **72** Lip **26** Prot **29**

- Amanida de pasta (pasta, tonyina, xerris, formatge, moresc i alfàbrega)
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

24 Kcal **639** HC **74** Lip **21** Prot **39**

- Crema de porros natural
- Mandonguilles estofades a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

27 Kcal **634** HC **83** Lip **21** Prot **27**

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerris, tonyina i formatge)
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

28 Kcal **634** HC **82** Lip **13** Prot **46**

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

29 Kcal **629** HC **79** Lip **26** Prot **18**

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt

30 Kcal **593** HC **79** Lip **18** Prot **29**

- Pizza
- Croquetes de rostir
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

31 Kcal **613** HC **85** Lip **19** Prot **25**

- Espaguets gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

OBJECTIU DEL MES: consumir aliments frescos i de temporada

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

2

Kcal	HC	Lip	Prot

- Mongeta verda amb patata
- Bacallà fregit
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

3

Kcal	HC	Lip	Prot

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Filet de lluç en tempura
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

6

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de verdures
- Ous al forn amb tomàquet
- Patates fregides cruixents
- Iogurt

7

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Lluç al forn amb romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot

- Fusilli amb salsa napolitana
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa amb formatge fos
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata (patata, tonyina, olives i xerris)
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Iogurt

15

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Filet de bacallà al forn
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (xerris, tonyina i formatge)
- Nuggets de peix casolans
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

FESTA

FESTA

21

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdures
- Empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Filet de salmó al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta (pasta, tonyina, xerris, formatge, moresc i alfàbrega)
- Truita a la francesa amb formatge fos
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Bacallà estofat a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

27

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (xerris, tonyina i formatge)
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Lluç al forn
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

30

Kcal	HC	Lip	Prot

- Pizza S/CARN
- Bunyols de bacallà
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

31

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

OBJECTIU DEL MES: consumir aliments frescos i de temporada

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

2

Kcal	HC	Lip	Prot

- Mongeta verda amb patata
- Llibret de gall dindi i formatge
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

3

Kcal	HC	Lip	Prot

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Filet de lluç en tempura
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

6

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de verdures
- Hamburguesa de gall dindi a la planxa
- Patates fregides cruixents
- Iogurt

7

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Pernets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot

- Fusilli amb salsa napolitana
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades amb verdures
- Truita a la francesa amb gall dindi i formatge fos
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata (patata, tonyina, olives i xerris)
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Iogurt

15

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Ales de pollastre
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (xerris, tonyina i formatge)
- Nuggets de peix casolans
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

FESTA

FESTA

21

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verdures
- Empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta (pasta, tonyina, xerris, formatge, moresc i alfàbrega)
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Gall dindi estofat a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

27

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (xerris, tonyina i formatge)
- Truita a la francesa
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llentilles estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

30

Kcal	HC	Lip	Prot

- Pizza S/PORC
- Bunyols de bacallà
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

31

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

OBJECTIU DEL MES: consumir aliments frescos i de temporada



Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

2

Kcal	HC	Lip	Prot

- Mongeta verda amb patata
- Llibret de pernil dolç i formatge
- Amanida d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

3

Kcal	HC	Lip	Prot

- Colzets amb salsa napolitana i formatge ratllat
- Truita a la francesa
- Amanida variada d'enciam, moresc i olives
- Fruita de temporada

6

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Patates fregides cruixents
- Iogurt

7

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de llegums (llegums, patata, pernil dolç i formatge)
- Pernilets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot

- Fusilli amb salsa bolonyesa
- Filet de gall dindi a la planxa
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb formatge fos
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa amb pernil dolç i formatge fos
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de patata (patata, Frankfurt, olives i xerris)
- Salsitxa de pollastre amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Iogurt

15

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Ales de pollastre
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerris i formatge)
- Ous al forn amb tomàquet
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

FESTA

FESTA

21

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de llegums i verduteres
- Croquetes casolanes de pernil
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida de pasta (pasta, pernil dolç, xerris, formatge, moresc i alfàbrega)
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de porros natural
- Mandonguilles estofades a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

27

Kcal	HC	Lip	Prot

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerris i formatge)
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

30

Kcal	HC	Lip	Prot

- Pizza S/PEIX
- Croquetes de rostir
- Patates fregides cruixents
- Postres especials

31

Kcal	HC	Lip	Prot

- Espaguets gratinats amb formatge
- Salsitxa de porc a la planxa
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

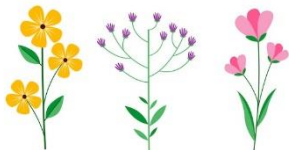
OBJECTIU DEL MES: consumir aliments frescos i de temporada

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.





DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

FESTIU

DIJOUS

DIVENDRES

Aquest menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

6	Kcal	HC	Lip	Prot
---	------	----	-----	------

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Patates fregides cruixents
- logurt S/MADUIXA

7	Kcal	HC	Lip	Prot
---	------	----	-----	------

- Amanida de llegums (llegums, patata, tonyina i formatge)
- Pernilets de pollastre guisats amb mel, romer i llimona
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada S/MADUIXA

8	Kcal	HC	Lip	Prot
---	------	----	-----	------

- Fusilli amb salsa bolonyesa
- Suquet de peix
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada S/MADUIXA

9	Kcal	HC	Lip	Prot
---	------	----	-----	------

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

10	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada S/MADUIXA

13	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa amb pernil dolç i formatge fos
- Amanida de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

14	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Amanida de patata (patata, Frankfurt, olives i xerris)
- Filet de salmó amb samfaina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- logurt S/MADUIXA

15	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Crema de carbassa amb toc de cítric de taronja
- Ales de pollastre
- Patates fregides a daus
- Fruita de temporada S/MADUIXA

16	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerris, tonyina i formatge)
- Nuggets de peix casolanes
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada S/MADUIXA

17	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

FESTA

FESTA

21	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Crema de llegums i verduteres
- Croquetes casolanes de pernil i empanadilles de tonyina
- Amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada S/MADUIXA

22	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Filet de pollastre al forn al pont de mostassa
- Carpaccio de tomàquet i alfàbrega
- Fruita de temporada S/MADUIXA

23	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Amanida de pasta (pasta, tonyina, xerris, formatge, moresc i alfàbrega)
- Truita a la francesa de gall dindi
- Amanida d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada S/MADUIXA

24	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Crema de porros natural
- Mandonguilles estofades a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Flam de vainilla

27	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Amanida d'arròs (pernil dolç, xerris, tonyina i formatge)
- Llom de porc al forn
- Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada S/MADUIXA

28	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada S/MADUIXA

29	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Truita artesana de patata
- Amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- logurt S/MADUIXA

30	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Pizza
- Croquetes de rostir
- Patates fregides cruixents
- Postres especials S/MADUIXA

31	Kcal	HC	Lip	Prot
----	------	----	-----	------

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç amb salsa verda
- Amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada S/MADUIXA

OBJECTIU DEL MES: consumir aliments frescos i de temporada





EQUILIBRA EL TEU SOPAR



SI DINEM

PODEM SOPAR.....

VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES
HORTALISSES CRUES	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN PEIX OU
CARN	PEIX OU LLEGUM
PEIX	CARN OU LLEGUM
OU	PEIX CARN LLEGUM
PATATA	PASTA , ARRÒS
PASTA , ARRÒS	PATATA

APORTACIÓ CALÒRICA:

ESMORZAR → 20%
 MIG MATÍ → 10%
 DINAR → 30%
 BERENAR → 15%
 SOPAR → 25%

DISTRIBUCIÓ

HC → 55% (cereals, arròs, llegum)
 P → 15% (carn, peix, ous)
 L → 30% (greix que es troba als aliments)

RECOMANACIONS DIARIES:

- No més de tres o quatre ous per setmana
- Promoure el consum de llegum (tres per setmana)
- Preferència de carn i peix blancs, un de cada al dia
- Introduir al grup dels cereals, cereals integrals
- Introduir tres peces de fruita al dia
- No superar el consum de fruita seca de tres a set grapats per setmana
- S'aconsella consumir verdures senceres per conservar tots els nutrients i consumir-les dos cops al dia
- Introduir entre un i tres làctics al dia
- Utilitzar oli d'oliva verge per amanir i cuinar
- Reduir el consum de dolços i aliments ultra processats
- Reduir el consum de sal
- Potenciar el consum d'aigua a totes les menjades
- Estimular l'exercici físic