

Tots els nostres plats estan elaborats amb oli d'oliva i amb la condimentació adequada seguint l'Estratègia Naos de Aecosan i el PREME (Programa de Revisió de Menú Escolar de l'Agència de Salut Pública de Catalunya).

Kcal: 1235.32 kcal.  
 Proteïnes :23.5 %  
 Hidrats : 48.48 %  
 Lípids: 32.9 %.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Mitjana
			1 Amanida de pasta amb dauets de tomàquet, pernil dolç i formatge tendre  Lluç al forn  Pa 25-30 g i fruita (pera).	2 Bròquil amb patata  Gall d'indi a la taronja  Pa 25-30 g i fruita (sindria).	Kcal: 478.7 Proteïnes: 14.33% Hidrats: 49.67% Lípids: 36.59 %
5 Crema de porros. Croquetes amb tomàquet amanit. Pa 25-30g i fruita (Pera)	6 Amanida de tomàquet i formatge fresc. Fideuà de peix Pa 25-30 g i fruita (sindria)	7 Arròs amb verdures Pollastre amb xampinoyos Pa 25-30 g i iogurt.	8 Mongetes verdes amb patates. Estofat de vedella. Pa 25-30 g i fruita (meló).	9 Llenties estofades. Truita de formatge Pa 25-30 g i fruita (plàtan).	Kcal: 539.78 Proteïnes: 18.64 % Hidrats: 58.32 % Lípids: 20.5 %
12 Crema de pèsols Canelons de rostir Pa 25-30 g i fruita (meló).	13 Mongetes verdes amb patates. Llom al forn amb salsa de poma Pa 25-30 g i fruita (plàtan).	14 Amanida de patata i bajoca amb dauets de tomàquet i ceba Pernillets de pollastre al forn Pa 25-30 g i iogurt	15 Espirals de pasta amb verdures Lluç al forn Pa 25-30 g i fruita (sindria)	16 Mongetes blanques estofades. Hamburguesa de vedella Pa 25-30 g i fruita (pera).	Kcal: 473.80 Proteïnes: 14.4 % Hidrats: 46.14 % Lípids: 38.19 %
19 Minestra de verdures Barretes de lluç al forn amb rodanxes de tomàquet. Pa 25-30 g i fruita (pera).	20 <b>FESTIU</b>	21 Amanida de tomàquet i cogombre Paella de peix (all, ceba, tomàquet, pastanaga i lluç) Pa 25-30 g i iogurt.	22 Verdures al forn (carbassó, pastanagues i tomàquet) Macarrons a la bolonyesa. .Pa 25-30 g i (meló)	23 Llenties guisades (pastanagues, patates, ceba o porros). Croquetes de pollastre Pa 25-30 g i fruita (sindria)	Kcal: 491.9 Proteïnes: 16.03 % Hidrats: 59.38 % Lípids: 25.99 %
26 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella amb salsa . Pa 25-30 g i fruita (plàtan).	27 Cigrons amb verdures Lluç al forn Pa 25-30 g i fruita (pera).	28 Amanida de pasta amb dauets de tomàquet, pernil dolç i formatge tendre . Llonganissa de pollastre Pa 25-30 g i iogurt.	29	30	Kcal: 497.73 Proteïnes: 20.61 % Hidrats: 57.84 % Lípids: 25.93 %

V<sup>o</sup>B<sup>a</sup> Mèdica *[Signatura]* V<sup>o</sup>B<sup>a</sup> Dietista *[Signatura]*  
 45137



## Recomanacions i consells sopar

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
			Sopa de peix. Gall d'indi planxa . Pa 25-30 g i fruita.	Puré de verdures. Lluç planxa Pa 25-30 g i iogurt	SEM 1 Kcal: 514.8 Proteïnes: 17.79 % Hidrats: 47.18 % Lípids: 35.45 %
Sopa Truita de formatge. Pa 25-30 g i fruita.	Puré de verdures. Llonganissa Pa 25-30 g i fruita.	Puré de patates. Hamburgueses Pa 25-30 g i fruita	Sopa de pasta. Cuixetes de pollastre . Pa 25-30 g i iogurt.	Crema de carbassó. Llom a la planxa amb amanida. Pa 25-30 g i fruita.	SEM 2 Kcal: 506.17 Proteïnes: 16.46 % Hidrats: 45.7 % Lípids: 36.76 %
Amanida Pernilets de pollastre Pa 25-30 g i fruita .	Sopa. Llom a la planxa. Pa 25-30 g i fruita.	Verdures vapor. Truita francesa Pa 25-30 g i fruita.	Crema verdures. Pollastre planxa. Pa 25-30 g i fruita.	Amanida. Lluç planxa. Pa 25-30 g i fruita.	SEM 3 Kcal: 511.37 Proteïnes: 16.47 % Hidrats: 45.46 % Lípids: 37.49 %
Sopa. Llenguado a la papillota Pa 25-30 g i fruita.	.	Puré de verdures Lluç planxa. Pa 25-30 g i fruita.	Amanida Truita francesa Pa 25-30 g i fruita	Puré de pastagana. Llenguado a la papillota Pa 25-30 g i fruita.	SEM 4 Kcal: 442.45 Proteïnes: 16.59 % Hidrats: 48.04 % Lípids: 36.4 %
Sopa de pasta. Pit de pollastre Pa 25-30 g i iogurt.	Crema de carbassó Lluç planxa. Pa 25-30 g i fruita	Brou d'au. Truita francesa Pa 25-30 g i fruita			SEM 5 Kcal: 503.24 Proteïnes: 16.47 % Hidrats: 45.46 % Lípids: 37.49 %

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>Berenars</b>	Pa amb tomàquet i embotit de gall d'indi Llet.	iogurt amb cereals i fruita.	Pa amb tomàquet i xocolata Suc	Fruita, iogurt i galetes	Pa amb tomàquet i fuet o formatge Suc o llet.

**Esmorzars recomanats:** llet, galetes i suc / llet, magdalenes i suc / llet, cereals i suc / llet, pa, oli i suc.  
**Mig matí recomanada:** fruita o suc.

**Consells per crear bons hàbits alimentaris:**  
Hem de fomentar el consum de vegetals i fruites crues fent presentacions més divertides, alguns exemples són: broquetes de fruites, amanides amb fruits secs i dauets de poma, etc.