

DINARS

TARDOR: Novembre

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). Pa 25-30 g

Kcal:	1540.6 kcal.
Proteïnes :	14.88 %
Hidrats :	55.6 %
Lípids:	24.16 %.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Mitjana
1 FESTIU	2 Macarons amb verdures Barretes de lluç al forn Fruita. (pera)	3 Arròs amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella amb salsa (all, pebrot, ceba, tomàquet, pastanagues). Iogurt natural	4 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata Fruita (taronja).	5 Sopa de galets Cuixetes de pollastre rostides Iogurt natural	Kcal: 514.18 Proteïnes: 14.7 % Hidrats: 52.6 % Lípids: 24.2 %
8 Crema de carbassó Canelons de rostir Fruita. (plàtan)	9 Arròs amb verdures Pollastre al forn amb patates Fruita (poma)	10 Mongetes tendres amb patata Llom al forn amb salsa de poma. Iogurt natural	11 Sopa de fideus. Estofat de vedella Fruita (mandarina)	12 Mongetes blanques estofades (pastanagues, patates, porros) Bacallà al forn Iogurt natural	Kcal: 559.7 Proteïnes: 13.1 % Hidrats: 54.6 % Lípids: 31.9 %
15 Minestra de verdures Llonganissa de pollastre Fruita (Poma)	16 Bròquil amb patates Pollastre al forn amb xampinyons. Fruita (Plàtan)	17 Crema de porros Gall d'indi a la taronja. Iogurt natural	18 Cigrons estofats amb patates Lluç al forn Fruita (taronja).	19 Sopa de Maravilla. Vedella guisada amb pastanagues Iogurt natural	Kcal: 549.32 Proteïnes: 14.6 % Hidrats: 56.17 % Lípids: 32.7 %
22 Llenties amb verdures (patates, tomàquet, ceba, pastanagues i pebrots) Croquetes amb amanida Fruita (mandarina)	23 Verdures al forn (carbassó, patata, tomàquet i pastanaga) Macarrons a la Bolonyesa Fruita. (pera)	24 Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn amb verdures Iogurt natural	25 Sopa de peix amb arròs Truita de carbassó Fruita (poma)	26 Espirals de pasta de verdures amb salsa de tomàquet Filets de bacallà al forn Iogurt natural	Kcal: 566.46 Proteïnes: 14.42 % Hidrats: 52.6 % Lípids: 27.4 %
29 Arròs amb salsa de tomàquet Mandonguilles de vedella amb salsa (all, pebrot, ceba, tomàquet, pastanagues). Fruita (taronja).	30 Mongetes blanques estofades. Lluç al forn amb llit de patates. Iogurt natural				Kcal: 514.94 Proteïnes: 17.5 % Hidrats: 43.1 % Lípids: 40.3 %

En compliment amb el RD 126/2015 i el Reglament (EU) N° 1169/2011 relatiu a la Informació Alimentària facilitada al Consumidor, especialment al que indica l'annex II pel que fa al contingut de substàncies o productes que causen al·lèrgies o intoleràncies, Eulen Serveis Socio-sanitaris informa que disposa d'fulls de menús independents davant al·lèrgies-intoleràncies alimentàries, aquests menús asseguren que estan lliures de l'al·lergen i productes derivats.

VºBº Mèdica
Calvo i Valls
45137

VºBº Dietista
[Signature]



Recomanacions i consells sopar, Novembre.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Sopa. Filets de gall dindi amb formatge Pa 25-30 g i fruita	Crema de verdures. Lluç form Pa 25-30 g i iogurt	Sopa. Hamburgueses Pa 25-30 g i iogurt	Sopa. Llenguado papillote Pa 25-30 g i iogurt
Sopa de brou filets de gall dindi planxa	Crema de verdures. Peix papillote.	Amanida. Truita francesa Pa 25-30 g i fruita.	Crema de verdures. lluç planxa. Pa 25-30 g i fruita.	Verdures vapor. Pollastre planxa Pa 25-30 g i iogurt
Arrós. Llenguado papillote Pa 25-30 g i iogurt	Sopa. Filets de gall dindi amb formatge Pa 25-30 g i fruita	Amanida. hamburgueses vedella. Pa 25-30 g i iogurt	Sopa. Pollastre planxa Pa 25-30 g i iogurt.	Crema de verdures. Lluç Planxa Pa 25-30 g i iogurt
Arrós. Llenguado papillote Pa 25-30 g i iogurt	Crema de verdures. Pollastre planxa Pa 25-30 g i iogurt.	Sopa minestrone. Gall d'indi planxa Pa 25-30 g i fruita.	Arrós. Lluç planxa. Pa 25-30 g i iogurt.	Amanida. Truita de formatge
Sopa. Llenguado Pa 25-30 g i iogurt	Amanida. Truita . Pa 25-30 g i fruita			

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Berenars	Pa amb tomàquet i embotit de gall d'indi Llet.	iogurt amb cereals i fruita.	Pa amb tomàquet i xocolata o embotit de gall d'indi Suc	iogurt amb cereals i fruita.	Pa amb tomàquet i formatge o fuet. Suc o llet.

Esmorzars recomanats: llet, galetes i suc / / llet, cereals i suc / llet, pa, amb oli d'oliva i suc.
Mig matí recomanada: fruita o pa integral amb oli d'oliva

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.

DINARS

Purés NOVEMBRE

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). Pa 25-30 g

Kcal:	1049.98 kcal.
Proteïnes:	9.44 %
Hidrats:	59.14 %
Lípids:	36.40 %.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Mitjana
1 FESTIU	2 Puré de carbassó, patates, pastanagues i lluç Iogurt .	3 Puré de porros, patates, pastanagues i pollastre. Puré de fruites	4 Puré de mongetes verdes patates, pastanagues, porros o ceba amb gall dindi Iogurt .	5 Puré de mongeta verda, tomàquet, pastanaga, patata i/o arròs amb vedella. Puré de fruites	Kcal: 433.61 Proteïnes: 14.5 % Hidrats: 38.5 % Lípids: 34 %
8 Puré de mongetes verdes tomàquets, pastanagues, arròs patates i lluc. Puré de fruites.	9 Puré de mongeta verda, tomàquet, pastanaga i patata i/o arròs amb pollastre.	10 Crema de porro, patata, pastanaga i vedella. Puré de fruites	11 Puré de patata, carbassó, ceba i gall d'indi. Iogurt	12 Puré de mongeta verda, tomàquet, pastanaga, patata i/o arròs amb vedella. Puré de fruites.	Kcal: 495.38 Proteïnes: 14.7 % Hidrats: 38.7 % Lípids: 33.3 %
15 Puré de mongetes verdes patates, pastanagues, porros o ceba amb gall dindi Puré de fruites.	16 Puré de carbassó, patates, pastanagues i lluç Iogurt .	17 Puré de mongeta verda, tomàquet, pastanaga, patata i/o arròs amb vedella. Puré de fruites o iogurt .	18 Crema de carbassó, patata, tomàquet i pollastre Iogurt	19 Puré de mongetes verdes, tomàquets, pastanagues, arròs, patates i lluc. Puré de fruites.	Kcal: 495.42 Proteïnes: 14.7 % Hidrats: 38.4 % Lípids: 33.8 %
22 Crema de carbassó, patata, tomàquet i gall d'indi Puré de fruites.	23 Puré de mongetes verdes, tomàquets, pastanagues, patates i lluc. iogurt .	24 Puré de mongeta verda, tomàquet, pastanaga i patata i/o arròs amb pollastre. Puré de fruites .	25 Puré de mongeta verda, tomàquet, pastanaga, patata i/o arròs amb vedella. iogurt .	26 Puré de patata, pastanaga, porros i lluç Puré de fruites.	Kcal: 473.97 Proteïnes: 21.4 % Hidrats: 46.1 % Lípids: 32.6 %
29 Puré de patates, carbassa o mongetes tendres amb vedella Puré de fruites.	30 Puré de patates, carbassó i gall dindi iogurt .				Kcal: 498.7 Proteïnes: 13.89 % Hidrats: 46.3 % Lípids: 28.68 %

En compliment amb el RD 126/2015 i el Reglament (EU) N° 1169/2011 relatiu a la Informació Alimentària facilitada al Consumidor, especialment al que indica l'annex II pel que fa al contingut de substàncies o productes que causen al·lèrgies o intoleràncies, Eulen Serveis Socio-sanitaris informa que disposa d'fulls de menús independents davant al·lèrgies-intoleràncies alimentàries, aquests menús asseguren que estan lliures de l'al·lergen i productes derivats.

VºBª Mèdica
[Signature]
45137

VºBª Dietista
[Signature]



Purés de continuació

Recomanacions i consells per sopar, Novembre.

Sopar en família:

Puré de verdures al voltant de 150-180 ml: mongetes tendres, pastanagues, carbassa, carbassó, porros, patates, altres (seguint les indicacions de Pediatria i Infermeria) + 40 g de carn + oli d'oliva al voltant de 8-10 ml (just abans de triturar no coure les verdures amb l'oli)
A evitar les verdures riques en nitrats: remolatxa, espinacs, bledes i naps.

Abans de dormir:

Papilla o biberó de 180-240 ml de llet de continuació (l'aigua per a la preparació del biberó ha de ser de mineralització molt dèbil 50 mg / l residu sec o feble 500 mg / l residu sec i baixa en sodi 20 mg / l de sodi) amb o sense cereals

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Berenars	Triturat de fruites (Poma, pera, plàtan, suc de taronja)	Triturat de fruites (Poma, pera, plàtan, suc de taronja)	Triturat de fruites (Poma, pera, plàtan, suc de taronja)	Triturat de fruites (Poma, pera, plàtan, suc de taronja)	Triturat de fruites (Poma, pera, plàtan, suc de taronja)

Consells per crear bons hàbits alimentaris:

Entre els 2-3 anys s'estableixen els hàbits alimentaris, hem d'aconseguir augmentar el consum d'hortalisses, fruites senceres i lactis, evitant el consum de lliminadures, refrescos, brioixeria envasada i el pica-pica. Hem de mantenir la ingesta de mig litre de llet de vaca sencera al dia