



MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES

| MENÚ BASAL | | SETEMBRE 2016 | | | ESCOLA MOGENT | |
|------------|---|---|---|--|---|--|
| DILLUNS | | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |
| DIA 12 | | DIA 13 | DIA 14 | DIA 15 | DIA 16 | |
| Dinar | | Macarrons amb oli, orenga i formatge (1) (7) Bacallà al forn amb patates (4) Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives (3) Fruita de temporada | Amanida de lleties (arròs, tonyina, tomàquet i olives) (4) Gall d'indi amb all i xampinyons (15) Fruita de temporada | Crema de verdures (7) Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro (1) (3) (4) Fruita de temporada | |
| | 1 | 524,6 kcal | 558 kcal | 504 kcal | 506 kcal | |
| Nit | | Amanida de tomàquet i formatge fresc Hamburguesa de pollastre Fruita | Gaspatxo amb rostes Verat al forn amb ceba i patata Fruita | Amanida de pasta amb ou dur Fruita | Hamburguesa completa de pollastre Làctic | |
| DIA 19 | | DIA 20 | DIA 21 | DIA 22 | DIA 23 | |
| Dinar | | Amanida de pasta (pit de gall d'indi, pinya i formatge fresc) (1) (7) (15) Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita de temporada | Empedrat de cigrons (pebrot, tonyina, arròs, ou dur) (3) (4) Hamburguesa de vedella amb tomàquet (1) (15) Fruita de temporada | Bròquil amb patata Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre (15) Fruita de temporada | Arròs amb verdures Estofat de porc amb pinya (15) Fruita de temporada | Fideus a la cassola (1) (15) Croquetes de bacallà amb enciam, pastanaga i olives (1) (3) (4) (7) logurt (7) |
| | 1 | 579 kcal | 527,6 kcal | 559 kcal | 518 kcal | 489 kcal |
| Nit | | Crema de carbassó i poma Truita francesa Làctic | Amanida d'arròs Lluç al forn amb verdures Fruita | Cuscús amb verdures Sípia a la planxa amb tomàquet Fruita | Amanida variada Salmó al forn amb patates Fruita | Hummus i guacamole amb dips de verdures i nachos Macedònia |
| DIA 26 | | DIA 27 | DIA 28 | DIA 29 | DIA 30 | |
| Dinar | | Espagueti napolitana (1) Filet de salmó al forn amb patates (4) Fruita de temporada | Bledes amb patates Mandonguilles de vedella amb cuscús (1) (15) Fruita de temporada | Mongetes estofades Ou dur sobre un llit de tomàquet i tonyina (3) (4) Fruita de temporada | Crema temperada de carbassó i porro (7) Filet de caella arrebossat amb enciam i blat de moro (1) (3) (4) logurt (7) | Amanida d'arròs (enciam, pit de gall d'indi, blat de moro) (15) Salsitxes de pollastre amb xampinyons (1) (15) Fruita de temporada |
| | 1 | 558 kcal | 487 kcal | 522 kcal | 476 kcal | 572 kcal |
| Nit | | Gaspatxo amb rostes Pollastre marinat Fruita | Macarrons amb verdures, tonyina i gambes Fruita | Crema de porro i patata Sardines al forn amb ceba Fruita | Arròs basmati amb verdures Truita de carbassó Fruita | Pizza casolana de verdures Fruita |

Totes les Verdures, Fruites, Cereals (Pasta, Arròs,...), Productes Làctics, Vedella i Porc elaborat (Botifarra i Llonganisseta) són productes certificats per la CCPAE (Consell de la Agricultura Ecològica de la Generalitat de Catalunya).

(1) Característiques nutricionals (Nit) Possible proposta de menú per la nit

MENÚ VALORAT I APROVAT PER: Alimenta't. Institut d'Educació Nutricional SL



CENTRE CATALÀ D'EDUCACIÓ MENJADORS ESCOLARS, S.L.

TELF: 93.276.81.14 / FAX: 93.275.62.67

C/ Pla de Fornells, 29 Local 08042 Barcelona

<http://www.educacioweb.com> / <http://www.menjadorescolar.com>

E-mail: educacio@educacioweb.com

MENÚ ECOLÒGIC ESCOLES

LLEGENDA ALÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacaueus i productes a base de cacaueus (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂ (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

APUNTS SOBRE NUTRICIÓ I SALUT

L'OMS indica que la quantitat màxima diària de sucre no hauria de superar el 10% de les calories ingerides tant en adults com en nens.

Idealment, per a "proporcionar beneficis addicionals per a la salut, la quantitat hauria de quedar per sota del 5% de l'aportació calòrica: 6 cullerades, 25 grams de sucre".

En el cas del nens, el consell és no sobrepassar els 37 grams al llarg de tot el dia. Dins d'aquest 37 grams s'inclou: el sucre de taula, el cacau en pols, galetes, cereals d'esmorzar, lllaminadures, xocolata, làctics, postres làctics, refrescos, suc de fruita...

Totes les Verdures, Fruites, Cereals (Pasta, Arròs,...), Productes Làctics, Vedella i Porc elaborat (Botifarra i Llonganisseta) són productes certificats per la CCPAE (Consell de la Agricultura Ecològica de la Generalitat de Catalunya).

(1) Característiques nutricionals (Nit) Possible proposta de menú per la nit

MENÚ VALORAT I APROVAT PER: Alimenta't. Institut d'Educació Nutricional SL