



MENÚ BASAL		OCTUBRE 2016					ESCOLA MOGENT	
		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
		DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7		
Dinar		Macarrons amb crema de formatge cheddar (1) (7) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita	Coliflor amb patates Daus de gall d'indi arrebossats amb enciam i cogombre (1) (3) (15) Fruita	Crema de carbassa (7) Botifarra de porc al forn amb enciam i pastanaga (1) (15) Fruita	Cigrons estofats Pollastre al forn amb xampinyons saltats (15) Fruita	Arròs a la milanesa (7) (15) Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet (1) (3) (4) logurt (7)		
1		620 kcal	553 kcal	512 kcal	568 kcal	580 kcal		
Nit		Crema de verdures Pollastre saltejat amb verdures Fruita	Sopa de pistons Llenguado amb amanida Fruita	Quinoa amb verdures Fruita	Minestra de verdures Verat al forn amb ceba Fruita	Fajitas de pollastre i pebrot Macedònia de fruita		
		DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14		
Dinar		Patates vídues amb pastanaga i pèsols Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet (4) Fruita	Llenties estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i tomàquet (1) (15) Fruita	FESTA	Minestra de verdures Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro (1) (3) (7) (15) logurt (7)	Brou d'au i verdures amb pasta (1) (15) Truita de patata i ceba amb enciam, pastanaga i olives (3) Fruita		
1		561 kcal	506 kcal		530 kcal	511 kcal		
Nit		Crema de pastanaga Truita de patates Fruita	Saltejat de verdures Lluç a la planxa amb patates Macedònia de fruita		Sopa de pasta Verat al forn Fruita	Amanida Pizza casolana Fruita		
		DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21		
Dinar		Arròs amb tomàquet Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet (4) Fruita	Col amb patates Mandonguilles mixtes amb cuscús (1) (15) logurt (7)	Mongetes blanques estofades Pollastre a la llimona al forn amb enciam i blat de moro (15) Fruita	Crema de porros (7) <i>Caella</i> arrebossada amb enciam, pastanaga i olives (1) (3) (4) Fruita	Fideuà de verdures (1) Broqueta de gall d'indi a la planxa amb enciam i blat de moro (15) Fruita		
1		519 kcal	561 kcal	518 kcal	587 kcal	570 kcal		
Nit		Bròquil al vapor Truita de carbassó i ceba Fruita	Macarrons integrals saltejats amb verdures i gambetes Fruita	Crema de pastanaga Verat al forn amb ceba Fruita	Sopa de pistons Gall d'indi marinat amb soja Fruita	Hummus, guacamole i dips de verdures Mel i mató		
		DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28		
Dinar		Llenties estofades Salmó amb anet i llimona i patates al forn (4) Fruita	Mongeta verda i patata Estofat de gall d'indi amb cuscús (15) Fruita	Arròs tres delícies (pèsols, daus de pastanaga i gambetes) Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet (3) Fruita	Bròquil amb patates Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga (1) (3) (4) Fruita	Brou d'au i verdures amb pasta (1) (15) Fricandó de vedella amb xampinyons i patata (15) logurt (7)		
1		560 kcal	559 kcal	642 kcal	500 kcal	530 kcal		
Nit		Mongeta verda amb patata Truita d'albergínia Fruita	Sopa de mill Rap a la <i>papillote</i> Fruita	Crema de carbassó Pollastre saltejat amb arròs integral Fruita	Espagueti saltejat amb tofu i carbassó Postres d'arròs	Hamburguesa completa de pollastre Fruita		
		DIA 31						
Dinar		Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam, pastanaga i olives (4) Fruita						
1		547 kcal						
Nit		Saltejat de bledes amb pebrot Truita de patata i ceba Fruita						



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.

Recomanació nutricional

El consum de fruites i verdures al llarg del dia ha de ser de 5 racions en total per tal d'assegurar l'aportació de vitamines i minerals necessaris per a gaudir d'una bona salut i tenir l'energia necessària per dur a terme totes les activitats del dia (estudiar, fer esport, jugar, pintar, aprendre...). Les racions es distribueixen en: 3 racions de fruita i 2 racions de verdura. La fruita es pot consumir per esmorzar, entre hores, durant el mig matí i el berenar i com a postres. Es preferible que sigui fruita fresca i excloure els sucus envasats, pel seu alt contingut en sucre. Es poden fer compotes de fruita, macedònies, broquetes de fruita.... En referència a les verdures, una ració ha de ser una en cru i l'altre en cuit. Procurar fer preparacions divertides i gustoses, són la clau per incrementar el consum en els més petits.

Totes les Verdures, Fruitas, 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