SERHS FOOD EDUCA

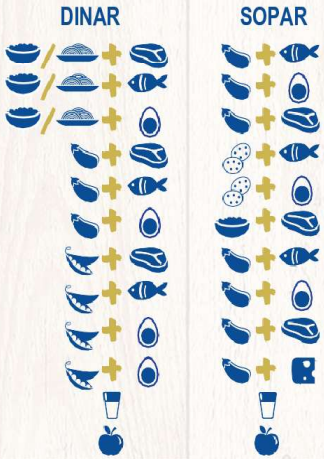
Cada dia oferim pa de proximitat.
El iogurt és de llet nostre i mensualment iogurt de proximitat de La Torre.

Aliment em el futur

SERHS food

recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.



aquest mes

La primavera ja és aquí!

I amb ella el bon temps, els colors, les olors, les ganes de sortir de casa i de gaudir amb la nostra gent!

És també una temporada de nous productes i sabors que ens havien quedat enrere amb l'hivern. Us deixem un enllaç amb tot de propostes de primers plats, segons i postres per aquesta nova temporada. CLICA AQUÍ

Sant Jordi i santa Jordina

Aquest mes celebren aquesta festivitat tan bonica a nivel cultural. Passegeu i compartiu el día amb la vostra gent! I... si us animeu, podeu fer un pa especial pel día. Cliqueu la imatge per trovar la recepta.

CLICA LA IMATGE

10 mesos 10 causes

Fem esport, fem salut!

Fer activitat física és tant necessari com seguir una dieta equilibrada si volem tenir una vida saludable.

AQUÍ trobareu consells per tenir una vida més activa per **majors** de 5 anys.

AQUÍ trobareu consells per tenir una vida més activa per **menors** de 5 anys.

Si voleu conèixer amb més detall les recomanacions d'activitat física per infants i adolescents, podeu clicar sobre la pirámide. .

CLICA LA IMATGE

Segell dietista

SERHS FOOD
01 ABR 2023
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Català Capdevila
Col. Núm. CAT000863

www.serhsfoodeduca.com

Tota la llegum, pasta, vedella, carbassa, patata i enciam prové de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita del mes d'abril és poma, pera i taronja de l'agricultura de producció integrada i mandarina i plàtan que es serviran segons el grau de maduració.
Menú de proteïna vegetal

SERHS food

CONSELL COMARCAL DEL BAGES

ABRIL 2023

DIETA: BASAL

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10	11 Llenties amb arròs Bunyols amb bacallà Amanida variada Iogurt natural	12 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba Amanida variada Fruita del temps	13 Pèsols amb patata Botifarra de gall d'indi amb tomàquet al forn Fruita del temps	14 Crema de carbassó "Fajitas" farcides de cigrons i verdures Amanida variada Fruita del temps
17 Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps	18 Arròs tres delícies casolà (ceba, pastanaga i blat de moro) Cuetes de rap a la marinera amb pèsols Fruita del temps	19 Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps	20 Cigrons guisats amb espinacs i carbassa Truita de patates i carbassó Amanida variada Fruita del temps	21 **MENÚ DE SANT JORDI** Sopa de peix amb pasta fina Llibrets de gall d'indi Amanida variada Pastís de sant jordi
24 Arròs caldòs amb bolets Ous durs amb tomàquet i pèsols Amanida variada Fruita del temps	25 Trinxat de la Cerdanya (s/carn, a/col, patata i all) Llentíes amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i pebrot) Fruita del temps	26 Crema de **carbassa** Espaguetis integrals a la carbonara Fruita del temps	27 Minestra de verdures Pollastre al forn amb poma i ceba Amanida variada iogurt de proximitat	28 Cigrons estofats amb verdures Seitons a l'andalusa Amanida variada Fruita del temps

Qui menja sopes
Qui menja sopes
se les pensa totes.
Qui hi posa llenties
les pensa de dies,
qui hi posa alls fregits
les pensa de nits.
Qui col hi fica
les pensa una mica,
qui hi posa cigrons
les pensa a fons.

Qui patates hi posa
les pensa en prosa,
qui hi posa espàrrecs verds
les pensa en vers.
Qui hi posa sajolida
de seguit se n'oblida,
qui hi posa un bon rap
no s'ho treu del cap.

Salvador Comelles