SERHS FOOD EDUCA

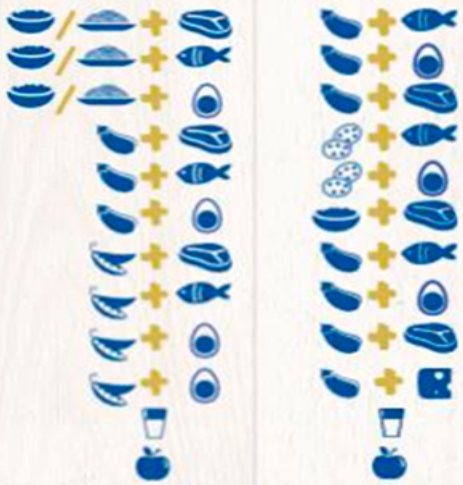
Alimentem el futur

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.

DINAR **SOPAR**



aquest mes

SETEMBRE 2023

Benvinguda al menjador

Jocs de coneixença

fem jocs lliures i jocs dirigits

Coneixem la normativa del menjador

Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita de setembre és poma, pera i taronja de producció integrada i plàtan, síndria i meló que es serviran segons el grau de maduració.

Menú de proteïna vegetal

Els productes de proximitat son: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD
Dietista-Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

www.serhsfoodeduca.com

D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que composen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

- K energia (kcal)
- H Hidrats de carboni
- P proteïna
- L Lipids

SERHS FOOD

EDUCA

CONSELL COMARCAL DEL BAGES

MENÚ ESCOLAR

SETEMBRE.2023

DIETA:

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Que comenci la màgia!		
		DINAR DE BENVINGUDA 6 Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat Calamars a la romana al forn Amanida variada Gelat	7 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de carbassó al forn Amanida variada Fruita del temps	8 Crema de pastanaga, cigrons i porro Pollastre amb poma i ceba al forn Fruita del temps
11	12 **Coliflor** amb patata al vapor i oli d'oliva Truita francesa al forn Amanida variada Iogurt natural la fageda	13 Crema de carbassó, porro i patata Cigrons guisats amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps	14 Arròs tres delícies (ceba, blat de moro i pèsols) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps	15 Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, olives i pebrot) Estofat de porc a la jardinera (ceba, all, tomàquet, pastanaga) Fruita del temps
18 Arròs amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, pebrot) Hamburguesa de vedella al forn Amanida variada Fruita del temps	19 Crema de **carbassa** amb pipes de carbassa Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Fruita del temps	20 Cigrons guisats amb espinacs Ous durs amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	21 Amanida d'espirals integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) Peix fresc s/mercat Amanida variada Iogurt de proximitat la torre	22 Bròcoli amb seques saltejat a l'allet Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps
25 Llenties guisades amb verdures (ceba, all, pebrot i pastanaga) Truita de patata al forn Amanida variada Iogurt natural la fageda	26 Bullit de fesols amb pastanaga i oli d'oliva Espaguetis integrals a la carbonara (ceba, bacon i llet) Fruita del temps	27 **Bledes** amb patates al vapor a l'allet Llibrets de gall d'indi al forn Amanida variada Fruita del temps	28 Arròs caldòs amb bolets (ceba, all, tomàquet, pastanaga, bolets) Peix fresc s/mercat Amanida variada Fruita del temps	29 Crema de porro i patata (tomàquet, blat de moro i olives) Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Fruita del temps