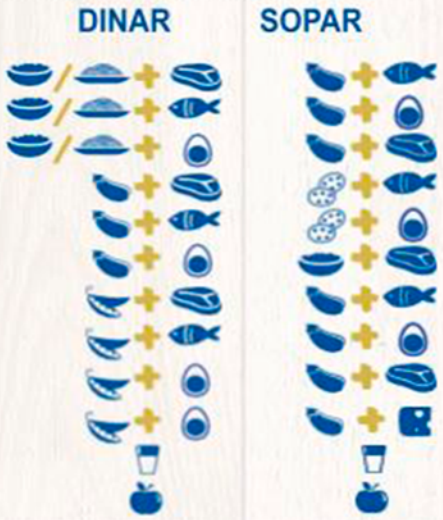
SERHS food EDUCA

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.



aquest mes

Preparades i preparats per celebrar el carnestoltes? El menjar és un dels plats forts de les festes de Carnaval. És possible passar-se gairebé tota la setmana menjant: es comença per unes truites el Dijous Gras i es continua amb, una xocolatada, una sardinada a mitja setmana….

Clicant a la imatge, trobareu una sèrie de receptes docles fàcils de fer en compañía dels més petits de la casa.

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 que servim és poma, pera, mandarina i taronja de producció integrada i plàtan que es serviran segons el grau de maduració. I la verdura: col, coliflor, bledes, espinacs i bròcoli.

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
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

www.serhsfoodeduca.com

verdures · pasta · arròs · patates · llegum · ous · carn · peix · formatges · fruita · làctic

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) · P proteïna · H Hidrats de carboni · L Lípids

SERHS FOOD

EDUCA

CONSELL COMARCAL DEL BAGES

MENÚ

FEBRER 2024

DIETA:

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CARNAVAL	¡MÉS TARD O MÉS MATINER, CARNAVAL DINS DE FEBRER!		1 Bròquil amb seques a l'allet Fideus integrals amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Amanida variada Fruita del temps	2 Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Peix fresc s/mercat Amanida variada Iogurt natural
5 Arròs amb verdures i pèsols (pèsols, ceba,all, tomàquet i pastanaga) Truita de patata Amanida variada Fruita del temps	6 Crema de **carbassa**, porro i cigrons Pollastre al forn amb ceba i poma Fruita del temps	7 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge gratinat Peix fresc s/mercat Amanida variada Iogurt natural	8 Trinxat de la Cerdanya (col, patata i all) Llenties saltejades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Amanida variada Fruita de temporada	9 **MENÚ DE CARNESTOLTES** Pizza margarida disfressada (tomàquet, olives i formatge) Botifarra d'ou Amanida variada Carnaval de fruites
12 **Verdura s/mercat** amb patates Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps	13 Arròs caldòs amb bolets (ceba, all i bolets variats) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	14 Crema de carbassó, porro i patata Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	15 Fesols amb patata al vapor Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps	16 Cigrons estofats amb espinacs (ceba, all, tomàquet i espinacs) Peix fresc s/mercat Amanida variada Iogurt natural
19 Bledes amb patata a l'allet Truita de carbassó Amanida variada Fruita del temps	20 Crema de coliflor i porro Llenties saltejades amb verdures i cus cus (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Fruita del temps	21 Escudella amb pasta fina **(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)** Carn d'olla (cigrons, col i patata amb pilota) Tomàquet amanit Fruita del temps	22 Arròs a la camperola (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó) Peix fresc s/mercat Amanida variada Iogurt natural	23 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Aletes de pollastre al forn a la barbacoa Rodanxes de carbassó al forn Fruita del temps
26 Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Ous remenats Patata al forn Fruita del temps	27 **Verdura s/mercat** amb patates Daus de pit de pollastre amb mongeta blanca saltejada Amanida variada Fruita del temps	28 Macarrons amb salsa d'espinacs (ceba, espinacs i llet) Fricandó de vedella (ceba, tomàquet, all,bolets) Amanida variada Fruita del temps	29 Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet) Peix fresc s/mercat Amanida variada Iogurt natural	