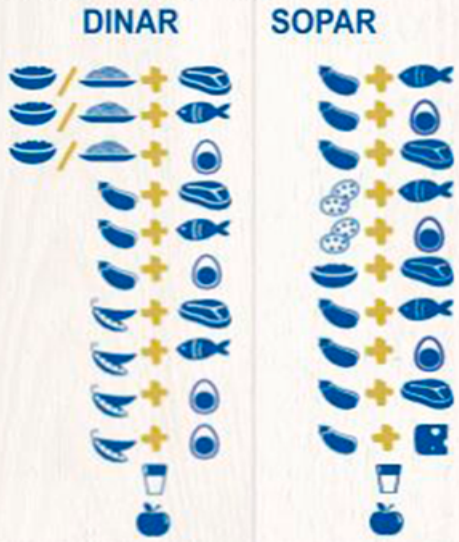
SERHS food EDUCA

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

Tots els purés es fan amb una base de verdura de temporada: carbassó, pastanaga, porro, ceba, patata, etc. Es varia segons la disponibilitat i s'afegeix la proteïna del menú del dia, tan sigui animal com vegetal.

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. Proteína y Nutrición
Carlinna 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)
H Hidrats de carboni
P proteïna
L Lípids

SERHS FOOD

EDUCA

CONSELL COMARCAL DEL BAGES

MENÚ

MARÇ 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
		primavera		1 Puré de cigrons (porro, patata i cigrons) Macarrons amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó i pebrot) Amanida variada Fruita del temps
4 Crema de pastanaga i carbassa Espaguetis a la carbonara (ceba, bacon i llet) Tomàquet amanit Fruita del temps	5 Bròquil amb patata al vapor Truita de mongeta blanca al forn Xampinyons a l'allet Fruita del temps	6 Arròs tres delícies (ceba, blat de moro i pèsols) Pollastre al forn amb pinya Fruita del temps	7 Llenties estofades amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç al forn Amanida variada Iogurt natural	8 Sopa de **verdures** amb pasta fina **(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)** Cigrons saltejats amb verdures (tomàquet, ceba, all i pastanaga) Amanida variada Fruita del temps
11 Llenties amb verdures i arròs (ceba, all, pastanaga i pebrot) Hamburguesa de coliflor Amanida variada Fruita del temps	12 **Verdura s/mercat** amb patates al vapor Pollastre al forn amb pèsols i allet Fruita del temps	13 Crema de patata i porro Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur Rodanxa de carbassó al forn Fruita del temps	14 Fideus integrals amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga) Daus de gall dindi amb salsa de prunes Amanida variada Fruita del temps	15 Cigrons estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot) Rap al forn amb all i julivert Amanida variada Iogurt natural
18 **Verdura s/mercat** amb patates Llibrets de gall dindi amb bastonets d'albergínia al forn Fruita del temps	19 Arròs caldòs amb bolets (ceba, all i bolets variats) Ous durs gratinats amb beixamel Amanida variada Fruita del temps	20 Crema de carbassó i porro Espaguetis integrals amb bolonyesa de llenties (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Cogombre i blat de moro amanits Fruita del temps	21 Fesols amb patata al vapor Estofat de vedella a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) Fruita del temps	22 **MENU DE PASQUA** Cigrons de quaresma (cigrons i ou dur) Bunyols de bacallà Amanida variada Iogurt natural

VACANCES DE PASQUA

SERHS FOOD

EDUCA

CONSELL COMARCAL DEL BAGES

MENÚ

MARÇ 2024

DIETA:

TRITURAT

*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
				1 Puré de verdures amb cigrons Puré de fruites
4 Puré de verdures amb gall d'indi Puré de fruites	5 Puré de verdures amb ou Puré de fruites	6 Puré de verdures amb pollastre Puré de fruites	7 Puré de verdures amb lluç Iogurt natural	8 Puré de verdures amb cigrons Puré de fruites
11 Puré de verdures amb llenties Puré de fruites	12 Puré de verdures amb pollastre Puré de fruites	13 Puré de verdures amb ou Puré de fruites	14 Puré de verdures amb gall d'indi Puré de fruites	15 Puré de verdures amb rap Iogurt natural
18 Puré de verdures amb gall d'indi Puré de fruites	19 Puré de verdures amb ou Puré de fruites	20 Puré de verdures amb llenties Puré de fruites	21 Puré de verdures amb vedella Puré de fruites	22 Puré de verdures amb lluç Iogurt natural

VACANCES DE PASQUA

SERHS FOOD

EDUCA

CONSELL COMARCAL DEL BAGES

MENÚ

MARÇ 2024

DIETA:

TRITURAT SENSE LLEGUMS

*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
				1 Puré de verdures amb ou Puré de fruites
4 Puré de verdures amb gall d'indi Puré de fruites	5 Puré de verdures amb ou Puré de fruites	6 Puré de verdures amb pollastre Puré de fruites	7 Puré de verdures amb lluç Iogurt natural	8 Puré de verdures amb vedella Puré de fruites
11 Puré de verdures amb vedella Puré de fruites	12 Puré de verdures amb pollastre Puré de fruites	13 Puré de verdures amb ou Puré de fruites	14 Puré de verdures amb gall d'indi Puré de fruites	15 Puré de verdures amb rap Iogurt natural
18 Puré de verdures amb gall d'indi Puré de fruites	19 Puré de verdures amb ou Puré de fruites	20 Puré de verdures amb pollastre Puré de fruites	21 Puré de verdures amb vedella Puré de fruites	22 Puré de verdures amb lluç Iogurt natural

primavera

VACANCES DE PASQUA