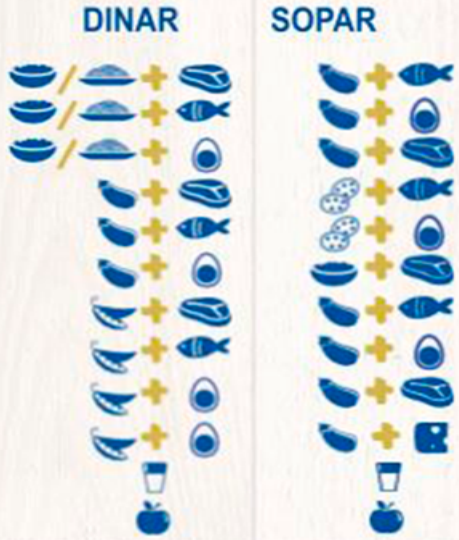
SERHS FOOD EDUCA

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

La primavera ja és aquí, i amb ella arriba la seva gran varietat de receptes amb productes de temporada. Les receptes de primavera estan farcides d'**amanides i fruites.**

Famílies, us proposem de fer una recepta de cuina amb els menuts. I Què millor que fer protagonistes les fruites d'aquesta bonica estació, la Primavera! **Què poden fer els infants?** Tallar, punxar, aixafar, col·locar, combinar, barrejar…
Quines receptes? Sucs, batuts, macedònies, transformació de fruites…
I, després…? Podeu posar un nom a la vostra recepta, dibuixar-la, escriure els ingredients…
Picant la imatge teniu algunes idees per elaborar les vostres receptes. Amb el canvi d'estació i l'arribada del bon temps un extra de vitamines sempre

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
Carlotta Puig Núñez
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)
- P proteïna
- H Hidrats de carboni
- 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) Coca de 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) Peix fresc s/mercat Amanida variada Iogurt natural	8 Sopa de **verdures** amb pasta fina **(porro, nap, api, pastanaga, col i patata)** Fajites amb cigrons i vedures saltejades (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) Peix fresc s/mercat 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, espinacs i ou dur) Bunyols de bacallà Amanida variada Mona de xocolata

VACANCES DE PASQUA