

## 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

### TREBALLEM PEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

El malbaratament alimentari té un impacte ambiental, social i econòmic evident. S'estima que desaprofitem prop d'un 50% dels aliments, mentre que, al món hi ha uns 800 milions de persones que no tenen aliments suficients.



Què us sembla si ens cordem el davantal per cuinar contra el malbaratament? Amb les sobres de molts aliments podem fer plats deliciosos, només cal imaginació i ganes! La Diputació de Barcelona ens proposa un recull de receptes per aprofitar molts dels aliments que tenim a la nevera.



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



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  
17 NOV. 2023  
Dpto. Dieta, Dieta i Nutrición  
C/Alfama Puig Puñez  
Col. Núm. CAT001322

|          |       |       |         |        |     |      |      |           |        |        |
|----------|-------|-------|---------|--------|-----|------|------|-----------|--------|--------|
|          |       |       |         |        |     |      |      |           |        |        |
| 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 componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| <b>K</b> energia (kcal)     | <b>P</b> proteïna |
| <b>H</b> Hidrats de carboni | <b>L</b> Lipids   |



CONSELL COMARCAL  
DEL BAGES

MENÚ

MAIG 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

1

2

3

FESTIU

Pèsols amb patata a l'allet  
Mandonguilles de lluç  
Amanida variada  
logurt natural

Empedrat de mongeta blanca  
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)  
Fideus amb verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

6

7

8

9

10

Arròs amb verdures i pèsols  
(pèsols, ceba, all, tomàquet i pastanaga)  
Truita de patata  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de carbassa i porro  
Amanida de cigrons  
(cigrons, olives, blat de moro i tomàquet)  
Rodanxes de carbassó al forn  
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de  
tomàquet i formatge ratllat  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

Amanida de tomàquet, formatge fresc  
olives i salsa pesto (salsa opcional)  
Llenties estofades amb verdures  
i patata  
(ceba, all, pastanaga i pebrot)  
Fruita de temporada

Sopa de pollastre i verdures amb arròs  
**(porro, nap, api, pastanaga i pollastre)**  
Pollastre al forn  
amb ceba i poma  
Fruita de temporada

13

14

15

16

17

Bròquil amb patates  
Llibrets de gall dindi amb  
bastonets d'albergínia  
al forn  
Fruita del temps

Crema de **carbassó i** porro  
Espaguetis integrals amb  
bolonyesa de llenties  
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)  
Cogombre amanit  
Fruita del temps

Fesols amb patata al vapor  
Estofat de vedella  
a la jardinera  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Amanida d'arròs  
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

Cigrons estofats amb espinacs  
(ceba, all, tomàquet i espinacs)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural

20

21

22

23

24

**Verdura s/mercat** amb patata a l'allet  
Llenties saltejades amb  
verdures i cus cus  
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet  
(ceba, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

Cigrons estofats amb verdures i patata  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor  
Amanida variada  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral tropical  
(enciam, pinya i formatge fresc)  
Peix fresc s/mercat  
Xampinyons a l'allet  
logurt natural

Mongeta blanca amb verdures  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa  
Amanida variada  
Fruita del temps

27

28

29

30

31

Amanida de llenties  
(olives, blat de moro i tomàquet)  
Ous remenats  
Patata al forn  
Fruita del temps

**Verdura s/mercat** amb patates  
Estofat de gall d'indi a la jardinera  
amb pèsols  
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)  
Fruita del temps

Macarrons integrals amb salsa de bolets  
Salsitxes de porc al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

Crema de llegums  
(llegum, patata i porro)  
Coca de verdures  
(ceba, tomàquet, carbassó i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps

Arròs amb samfaina  
(pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)  
Peix fresc s/mercat  
Amanida variada  
logurt natural