

Recomanacions del dinar i 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

Benvingudes famílies!

Comencem un **nou curs** amb moltes ganes de retrobar-nos i continuar compartint **l'espai del migdia** amb els vostres infants. Recordeu que el menjador és molt més que un lloc per dinar.

Cada dia, a l'estona del migdia:



Acompanyem els infants a **descobrir nous sabors** i a menjar de forma equilibrada.

Potenciem **hàbits saludables**, com rentar-se les mans

Fomentem valors com la **convivència**, la **responsabilitat** i el **respecte** pels altres i pel menjar.

Donem espais per **descansar, jugar i relacionar-se**.

Moltes gràcies per la vostra confiança.

Junts fem equip!



Tot el llegum, pasta, vedella, arròs. Tota la fruita, verdures i hortalisses són fresques i de temporada. La pasta i el pa són integrals. Les amanides poden dur enciam, escarola, endívia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.



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



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

SERHS FOOD

JUL. 2025
Dipl. Diètica y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) **P** Proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids

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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ CC BAGES

Setembre

DIETA:

Basal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

757 Kcal 27 Gr 19 Prot 108 HC

8

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet) -1-10-13

Calamars a la romana al forn

-1-2T-3T-4T-5T-6

Amanida variada

-Pa-

Gelat 2-3T-7T-9T

668 Kcal 31 Gr 12 Prot 77 HC

9

Crema de carabassó ecològic i porro

Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès -1-2T-3-9T-12T

Amanida variada

-Pa-

Fruita del temps

693 Kcal 29 Gr 23 Prot 85 HC

10

Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives i salsa pesto (salsa opcional) -2-3-7T-9-10T-11T-13T

Llenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)

Patata dau

-Pa-

Fruita del temps



11

740 Kcal 29 Gr 23 Prot 97 HC

12

Arròs tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)

Pollastre al forn

Poma i ceba

-Pa-

Fruita del temps

764 Kcal 30 Gr 26 Prot 98 HC

15

Amanida de llenties (tomàquet, blat de moro i pastanaga)

Varetes de verdures al forn -1-8T-11T

Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2

-Pa-

Fruita del temps

863 Kcal 34 Gr 35 Prot 85 HC

16

Crema de pastanaga i carabassa ecològica -10

Botifarra de gall dindi al forn -8-13

Mongetes seques a l'allet

-Pa-

Fruita del temps

786 Kcal 36 Gr 22 Prot 92 HC

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)

Ous farcits (tonyina, olives i maionesa) 3-4-11T-13T

Amanida variada

-Pa-

Fruita del temps

676 Kcal 30 Gr 29 Prot 71 HC

18

Espaguetis a la carbonara (bacó i beguda vegetal) -1-8

Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Amanida variada

-Pa-

Iogurt natural 2

672 Kcal 31 Gr 25 Prot 75 HC

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)

Hamburguesa de vedella al forn amb formatge i ceba caramelitzada -2-13

-Pa-

Fruita del temps

739 Kcal 31 Gr 19 Prot 98 HC

22

Gaspatxo ecològic amb ou dur i crostons -1-2T-3-4T-5T-8T-9T-11T-12T-13

Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga) -1-10T

Amanida variada

-Pa-

Fruita del temps

653 Kcal 30 Gr 22 Prot 67 HC

23

Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot i olives)

Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga) -1-8-11T

-Pa-

Fruita del temps

724 Kcal 33 Gr 15 Prot 91 HC

24

Amanida de cous cous (tomàquet, olives i cogombre) -1-8T-11T-13T

Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T

-Pa-

Fruita del temps

683 Kcal 28 Gr 27 Prot 81 HC

25

Pèsols amb patata a l'allet -13

Aletes de pollastre al forn a la barbacoa -1

Amanida variada

-Pa-

Fruita del temps

656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC

26

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)

Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Amanida variada

-Pa-

Iogurt natural 2

751 Kcal 30 Gr 18 Prot 103 HC

29

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)

Truita de formatge -2-3

Amanida variada

-Pa-

Fruita del temps

721 Kcal 31 Gr 22 Prot 89 HC

30

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)

Llibret de gall dindi al forn 1-2-3T-8T

Albergínia al forn amb mel -10T

-Pa-

Fruita del temps

BENVINGUDA AL CURS 2025-2026

