

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

DIETA:

Setembre

Basal

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

11

12

FESTA

FESTA

Lenties estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Patata dau
Calamars a la romana al forn
-1-2T-3T-4T-5T-6 Amanida variada
-Pa-
Gelats 2-3T-7T-9T

FESTA

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

863 Kcal 34 Gr 35 Prot 85 HC

16

786 Kcal 36 Gr 22 Prot 92 HC

17

676 Kcal 30 Gr 29 Prot 71 HC

18

672 Kcal 31 Gr 25 Prot 75 HC

19

Amanida de lenties (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

739 Kcal 31 Gr 19 Prot 98 HC

22

Crema de pastanaga i carabassa ecològica -10
Botifarra de gall dindi al forn -8-13

Mongetes seques a l'allet
-Pa-
Fruita del temps

653 Kcal 30 Gr 22 Prot 67 HC

23

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
3-4-11T-13T
Amanida variada

-Pa-
Fruita del temps

724 Kcal 33 Gr 15 Prot 91 HC

24

Espaguetis a la carbonara (bacó i beguda vegetal) -1-8
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Amanida variada
-Pa-
Iogurt natural 2

683 Kcal 28 Gr 27 Prot 81 HC

25

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

656 Kcal 27 Gr 24 Prot 81 HC

26

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

751 Kcal 30 Gr 18 Prot 103 HC

29

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

721 Kcal 31 Gr 22 Prot 89 HC

30

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

Pèsols amb patata a l'allet -13
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa -1

Amanida variada
-Pa-
Fruita del temps

Arròs amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba i tomàquet)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T

Amanida variada
-Pa-
Iogurt natural 2

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge -2-3
Amanida variada
-Pa-
Fruita del temps

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

