

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

Parlem de com ens sentim

L'hora de dinar pot ser una bona estona per connectar-nos també amb les **emocions**. A l'espai del menjador ajudem els infants a **posar nom a què senten** i a expressar-ho de forma respectuosa. A vegades estan contents, altres dies més cansats, enfadats o nerviosos. I està bé: totes les emocions són vàlides!

Recomanacions per a casa:



Pregunteu a l'hora de sopar:
"Què ha estat el millor del teu dia?"
"Com t'has sentit quan...?"

Valideu allò que senten, encara que sigui difícil:
"Entenc que estiguis enfadat, vols que t'ajudi a calmar-te?"

Ajudeu-los a trobar maneres de gestionar les emocions: respirant profundament, fent un dibuix, abraçant-se a un peluix...

Tot el llegum, pasta, vedella i arròs és ecològic. 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 mandarina de producció integrada i plàtan, meló i prunes que se serviran segons el grau de maduració.

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

Segell dietista

SERHS FOOD

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

JUL. 2025
Dietista i Nutricionista
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·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.



MENÚ CC BAGES
Novembre



DIETA:

Basal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
689 Kcal 26 Gr 13 Prot 90 HC 3 Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8 Truita a la francesa amb formatge -2-3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	751 Kcal 24 Gr 20 Prot 111 HC 4 Crema de carabassó ecològic (carabassó, porro i patata) -10-13 Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	830 Kcal 30 Gr 29 Prot 113 HC 5 Escudella amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10 Carn d'olla (cigrons ecològics, col i patata amb pilota) -8-10T-13 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps	567 Kcal 24 Gr 27 Prot 62 HC 6 Coliflor amb patata al vapor -13 Aletes de pollastre al forn a la barbacoa -1 Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2 -Pa integral- Fruita del temps	577 Kcal 27 Gr 30 Prot 50 HC 7 Mongetes blanques eco estofada amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2
568 Kcal 32 Gr 18 Prot 52 HC 10 Bròquil amb patata xafada -10T-13 Botifarra de gall dindi al forn -8-13 Xampinyons a l'allet -Pa integral- Fruita del temps	748 Kcal 35 Gr 36 Prot 74 HC 11 Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	688 Kcal 28 Gr 20 Prot 89 HC 12 Arròs ecològic amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba, tomàquet) Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	710 Kcal 25 Gr 19 Prot 100 HC 13 Crema de porro ecològic (porro i patata) -10 Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-8 Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps	738 Kcal 26 Gr 22 Prot 104 HC 14 Hummus de cigrons ecològics amb torradetes -1-2-3T-8-9T-10T-12T Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps
725 Kcal 25 Gr 27 Prot 99 HC 17 Llenties ecològiques estofades amb arròs eco (ceba, all, pastanaga i pebrot) Truita francesa -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	681 Kcal 34 Gr 17 Prot 77 HC 18 Crema de carabassa ecològica i cigrons -10 Lasanya casolana de verdures amb beixamel vegetal 1-2-3-8T-9-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	640 Kcal 23 Gr 21 Prot 87 HC 19 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Fricandó de vedella ecològica (ceba, tomàquet, all i bolets) -Pa integral- Fruita del temps	551 Kcal 27 Gr 24 Prot 54 HC 20 Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1T-3T-10 Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	587 Kcal 24 Gr 30 Prot 61 HC 21 Bledes amb patata a l'allet Daus de pit de pollastre Mongeta blanca ecològica saltada -Pa integral- Fruita del temps
773 Kcal 27 Gr 19 Prot 114 HC 24 Pèsols ecològics amb pastanaga i patata al vapor Fideuada ecològica amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó i pastanaga) -1-10T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	626 Kcal 25 Gr 22 Prot 74 HC 25 Mongeta blanca ecològica amb sofregit de verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Hamburguesa de coliflor -1-2-3-12 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	552 Kcal 26 Gr 7 Prot 70 HC 26 Trinxat de col i patata -10T Daus de gall dindi amb salsa de prunes -Pa integral- Fruita del temps	611 Kcal 26 Gr 19 Prot 76 HC 27 Crema de verdures de temporada ecològiques -10 Cigrons ecològics a la catalana amb ou dur (all, ceba, tomàquet i ou dur) -3 -Pa integral- Fruita del temps	639 Kcal 26 Gr 25 Prot 77 HC 28 Arròs ecològic a la camperola (ceba, tomàquet, carabassó i pastanaga) -10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2