

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