

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

El valor dels àpats en família

Els àpats en família poden esdevenir moments plens de **complicitat, calma i connexió**. Podem aprofitar espais com els del **Nadal** o el **cap de setmana** per convertir la taula en un lloc especial on compartir molt més que menjar.

Petits gestos com parar taula plegats o triar junts un plat senzill per cuinar poden afavorir la **participació i l'autonomia** dels infants. També podem crear petites **tradicions familiars** —com cantar una cançó mentre parem taula, jugar a un joc ràpid abans de les postres o decidir junts el menú dels diumenges— ajuda els infants a sentir-se part d'un projecte comú.

Recomanacions per a casa:



- Eviteu pantalles durant els àpats.
- Implicueu els infants en petites decisions o tasques.
- Gaudiu de menjar junts sense presses.

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 i taronja de producció integrada i plàtan i meló 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

JUL. 2025

Dietista i Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

petits canvis
PER MENJAR MILLOR



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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
633 Kcal 33 Gr 26 Prot 54 HC 1	754 Kcal 23 Gr 14 Prot 121 HC 2	715 Kcal 30 Gr 31 Prot 77 HC 3	620 Kcal 23 Gr 27 Prot 76 HC 4	568 Kcal 23 Gr 31 Prot 60 HC 5
Crema de carabassa ecològica -10 Botifarra de porc al forn -13 Seques eco a l'allet -10T -Pa integral- Fruita del temps	Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol) Rotllets de primavera al forn 1-8T-11T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolana i formatge gratinat -1-2-10T Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	Cigrons eco estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) -10T Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	Sopa de pollastre amb pasta fina eco (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-8T-10-11T Pollastre al forn amb salsa de pinya -Pa integral- Fruita del temps
8	9	758 Kcal 34 Gr 28 Prot 84 HC 10	604 Kcal 30 Gr 29 Prot 54 HC 11	693 Kcal 29 Gr 17 Prot 92 HC 12
FESTA	FESTA	Arròs eco caldós amb bolets -9T-10T Truita de patates i ceba -3 Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2	Bròquil amb seques eco a l'allet -10T-13 Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, tomàquet, all i pastanaga) -Pa integral- Fruita del temps	Crema de porro ecològic i patata -10 Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) -10T Albergínia al forn amb mel -10T -Pa integral- Fruita del temps
723 Kcal 30 Gr 23 Prot 91 HC 15	698 Kcal 45 Gr 163 Prot 96 HC 16	598 Kcal 23 Gr 15 Prot 83 HC 17	510 Kcal 27 Gr 17 Prot 51 HC 18	687 Kcal 29 Gr 27 Prot 78 HC 19
Lenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -1T-10T Truita de carabassó -3 Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet) Vedella eco estofada amb pèsols eco (ceba, tomàquet, all i pebrot) -Pa integral- Fruita del temps	Crema de verdures de temporada ecològiques -10 Cigrons amb verdures i cous cous (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T-12T -Pa integral- Fruita del temps	Coliflor amb patata al vapor -13 Peix fresc s/mercat -4-5T-6T Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	Sopa de nadal amb minimandonguilles -1-8-10-13 Pollastre amb prunes -Pa integral- Torrans i neules 1-2-3-7T-8-9-12T