

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

Gener, una oportunitat per sembrar valors

Gener no només és el mes de reprendre rutines, sinó que culmina amb el Dia Escolar de la No-violència i la Pau (30 de gener). És una oportunitat perfecta per promoure, també des de casa, valors com el respecte, la resolució pacífica de conflictes i la comunicació empàtica.



Què podem fer des de casa?

- Escolta activa cada dia**
Dediqueu uns minuts a escoltar com ha anat el dia, sense interrupcions ni judicis. Fer-ho crea un clima de confiança i respecte.
- Modeleu la comunicació pacífica**
Quan hi ha conflicte a casa, mostreu com es pot parlar amb calma, sense crits, buscant solucions i no culpables.
- Practiqueu la cooperació en família**
Feu petites tasques conjuntes: parar taula, ordenar, cuinar... Treballar en equip reforça el respecte i l'ajuda mútua.

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 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.



MENÚ CC BAGES

Gener



DIETA:

Basal

DILLUNS

5

FESTA

722 Kcal 29 Gr 23 Prot 90 HC

12

Crema de porro ecològic (porro i patata) **-10**

Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) **-1-8-11T**
Tomàquet amanit
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

755 Kcal 27 Gr 30 Prot 99 HC

19

Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) **-1T**

Truita a la francesa amb formatge **-2-3**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

775 Kcal 27 Gr 19 Prot 115 HC

26

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

DIMARTS

6

FESTA

736 Kcal 31 Gr 31 Prot 85 HC

13

Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) **-1T-10T**

Truita de patates i ceba **-3**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

20

FESTA

572 Kcal 18 Gr 21 Prot 76 HC

27

Mongeta blanca ecològica amb sofregit de verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) **-10T**

Aletes de pollastre al forn a la barbacoa **-1**

Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) **-2-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

DIMECRES

7

FESTA

732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC

14

Arròs ecològic amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba, tomàquet) **-9T-10T**

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

Edamame al vapor
-Pa integral-
Fruita del temps

21

Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)

Fricandó de vedella ecològica (ceba, tomàquet, all i bolets) **-10T**

-Pa integral-
Fruita del temps

28

Trinxat de col i patata **-10T**

Daus de gall dindi amb salsa de prunes

-Pa integral-
Fruita del temps

DIJOUS

8

Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) **-1-8**
Truita francesa **-3**

Bolets a l'allet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

583 Kcal 28 Gr 22 Prot 61 HC

15

Bròquil amb patata xafada **-10T-13**

Botifarra de gall dindi al forn **-8-13**

Seques eco a l'allet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

596 Kcal 32 Gr 24 Prot 54 HC

22

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**

609 Kcal 26 Gr 18 Prot 77 HC

29

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

DIVENDRES

9

Cigrons eco estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)
Calamars a la romana al forn **-1T-2T-3T-4T-5T-6**

Amanida variada
-Pa integral-
Iogurt natural **-2**

707 Kcal 30 Gr 20 Prot 91 HC

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) **-10T**

Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) **-2-8-10T**

Amanida variada
-Pa integral-
Fruita del temps

541 Kcal 24 Gr 28 Prot 52 HC

23

Bledes amb patata a l'allet **-10T**

Daus de pit de pollastre

Seques eco a l'allet **-10T**
-Pa integral-
Fruita del temps

686 Kcal 31 Gr 24 Prot 78 HC

30

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**