

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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
FESTA	FESTA	FESTA	699 Kcal 29 Gr 20 Prot 88 HC	671 Kcal 29 Gr 24 Prot 79 HC
722 Kcal 29 Gr 23 Prot 90 HC	736 Kcal 31 Gr 31 Prot 85 HC	732 Kcal 33 Gr 20 Prot 89 HC	583 Kcal 28 Gr 22 Prot 61 HC	707 Kcal 30 Gr 20 Prot 91 HC
<p>Crema de porro ecològic (porro i patata) -10</p> <p>Espaguetis integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-8-11T</p> <p>Tomàquet amanit -Pa integral- Iogurt natural -2</p>	<p>Llenties ecològiques estofades amb verdures (ceba, all, pastanaga i pebrot) -1T-10T</p> <p>Truita de patates i ceba -3</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Arròs ecològic amb samfaina (pebrot, albergínia, ceba, tomàquet) -9T-10T</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8</p> <p>Truita francesa -3</p> <p>Bolets a l'allet -10T -Pa integral- Fruita del temps</p> <p>Bròquil amb patata xafada -10T-13</p> <p>Botifarra de gall dindi al forn -8-13</p> <p>Seques eco a l'allet -10T -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Cigrons eco estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) Calamars a la romana al forn -1T-2T-3T-4T-5T-6</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2</p> <p>Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet) -10T</p> <p>Coca de verdures (tomàquet, ceba, pebrot i carabassó) -2-8-10T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>
755 Kcal 27 Gr 30 Prot 99 HC	681 Kcal 34 Gr 17 Prot 77 HC	570 Kcal 22 Gr 10 Prot 85 HC	596 Kcal 32 Gr 24 Prot 54 HC	541 Kcal 24 Gr 28 Prot 52 HC
<p>Llenties eco estofades amb verdures i arròs eco (ceba, all, tomàquet i pebrot) -1T</p> <p>Truita a la francesa amb formatge -2-3</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Crema de carabassa ecològica i cigrons -10</p> <p>Lasanya de verdures amb beixamel vegetal 1-2-3-8T-9-11T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)</p> <p>Fricandó de vedella ecològica (ceba, tomàquet, all i bolets) -10T</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta fina ecològica (porro, nap, api, pastanaga, col i patata) -1T-3T-10</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2</p>	<p>Bledes amb patata a l'allet -10T</p> <p>Daus de pit de pollastre</p> <p>Seques eco a l'allet -10T -Pa integral- Fruita del temps</p>
775 Kcal 27 Gr 19 Prot 115 HC	572 Kcal 18 Gr 21 Prot 76 HC	552 Kcal 26 Gr 7 Prot 70 HC	609 Kcal 26 Gr 18 Prot 77 HC	686 Kcal 31 Gr 24 Prot 78 HC
<p>Pèsols ecològics amb pastanaga i patata al vapor</p> <p>Fideuada ecològica amb verdures (ceba, tomàquet, carabassó i pastanaga) -1-10T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Mongeta blanca ecològica amb sofregit de verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot) -10T</p> <p>Aletes de pollastre al forn a la barbacoa -1</p> <p>Rodanxa de carabassó a la pizza (carabassó, tomàquet, formatge i orenga) -2-10T</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Trinxat de col i patata -10T</p> <p>Daus de gall dindi amb salsa de prunes -Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada ecològiques -10</p> <p>Cigrons ecològics a la catalana amb ou dur (all, ceba, tomàquet i ou dur) -3</p> <p>-Pa integral- Fruita del temps</p>	<p>Arròs ecològic a la camperola (ceba, tomàquet, carabassó i pastanaga) -10T</p> <p>Peix fresc s/mercat -4-5T-6T</p> <p>Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural -2</p>