

## 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

### Tradicció i salut: és possible?

El mes de febrer arriba carregat de **tradicions i celebracions** que sovint van acompanyades de plats típics i saborosos. A l'escola, sovint compartim moments festius com el Dijous Gras, i a casa també és habitual celebrar amb aliments com la botifarra d'ou, la truita, o la coca de llardons.

L'objectiu no és eliminar aquests aliments, sinó **aprendre a gaudir-los** amb moderació i dins d'una alimentació variada i equilibrada.

### Com combinar tradicions i alimentació equilibrada?

1. Mantinguem les **tradicions**, però amb consciència. Quantitats moderades i evitant repetir-los la mateixa setmana.
2. **Compensem** durant el dia. Si un dia es menja coca de llardons o botifarra d'ou, podem equilibrar la resta d'àpats amb verdures o proteïna vegetal.
3. Fem receptes tradicionals **més saludables**. Per exemple, podem fer la coca de llardons a casa amb pasta de full integral i menys sucre.

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.

petits canvis  
PER MENJAR MILLOR

Segell dietista

SERHS FOOD

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.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
754 Kcal 23 Gr 14 Prot 121 HC <b>2</b>	547 Kcal 28 Gr 20 Prot 56 HC <b>3</b>	501 Kcal 22 Gr 26 Prot 51 HC <b>4</b>	672 Kcal 28 Gr 27 Prot 76 HC <b>5</b>	715 Kcal 29 Gr 16 Prot 95 HC <b>6</b>
Arròs eco tres delícies (blat de moro, pastanaga i pèsol)	Trinxat de bledes amb patata a l'allet	Sopa de pollastre amb pasta fina eco (porro, nap, api, pastanaga i pollastre) -1-10	Cigrons eco estofats amb verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)	Crema de carabassa ecològica <b>-10</b>
Rotllets de primavera al forn <b>1-8T-11T</b>	Pollastre al forn	Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>	Ous durs gratinats amb beixamel vegetal 3-8	Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llegums eco <b>-1-10-13</b>
Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	Llit de ceba i tomàquet -Pa integral- Fruita del temps	Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural <b>-2</b>	Bolets a l'allet -Pa integral- Fruita del temps	Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps
718 Kcal 34 Gr 29 Prot 72 HC <b>9</b>	659 Kcal 30 Gr 17 Prot 83 HC <b>10</b>	610 Kcal 30 Gr 29 Prot 56 HC <b>11</b>	706 Kcal 33 Gr 20 Prot 83 HC <b>12</b>	709 Kcal 32 Gr 24 Prot 79 HC <b>13</b>
Espaguetis integrals eco amb salsa d'espinaacs (espinaacs, ceba i llet) <b>-1-2</b>	Crema de porro ecològic i carabassó	Bròquil amb seques eco a l'allet <b>-10T-13</b>	Arròs eco caldós amb bolets	Pizza margarida disfressada (tomàquet, olives i formatge) <b>-1-2-8T-11T-13T</b>
Truita francesa <b>-3</b>	Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)	Estofat de gall dindi a la jardineria (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)	Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>	Botifarra d'ou <b>-2T-3-13T</b>
Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural <b>-2</b>	Albergínia al forn amb mel <b>-10T</b>	-Pa integral- Fruita del temps	Edamame al vapor -Pa integral- Fruita del temps	Amanida variada -Pa integral- Carnaval de fruites
<b>16</b>	517 Kcal 35 Gr 25 Prot 72 HC <b>17</b>	597 Kcal 33 Gr 11 Prot 65 HC <b>18</b>	603 Kcal 30 Gr 34 Prot 51 HC <b>19</b>	682 Kcal 32 Gr 24 Prot 75 HC <b>20</b>
	Sopa de verdures amb pasta fina (porro, nap, api, col i patata) -1-3T-8T-10-11T	Crema de verdures de temporada ecològiques <b>-10</b>	Coliflor amb patata al vapor <b>-13</b>	Arròs ecològic amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
	Vedella eco estofada amb pèsols eco (ceba, tomàquet, all i pebrot)	Fajites amb cigrons i verdures saltades (tomàquet, ceba, all i pastanaga) -1-8T-11T	Pollastre a la llimona	Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>
	-Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet amanit -Pa integral- Fruita del temps	Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps	Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural <b>-2</b>
665 Kcal 23 Gr 14 Prot 101 HC <b>23</b>	797 Kcal 25 Gr 21 Prot 124 HC <b>24</b>	692 Kcal 24 Gr 25 Prot 87 HC <b>25</b>	580 Kcal 27 Gr 30 Prot 51 HC <b>26</b>	598 Kcal 28 Gr 21 Prot 64 HC <b>27</b>
Crema de carabassa ecològica i cigrons <b>-10</b>	Lenties ecològiques estofades amb arròs eco (ceba, all, pastanaga i pebrot)	Espirals integrals eco saltats amb ceba i xampinyons <b>-1-8T-11T</b>	Mongeta blanca ecològica amb sofregit de verdures (ceba, all, tomàquet i pebrot)	Trinxat de col i patata (col, patata i all) -10T
Arròs ecològic a la camperola (ceba, tomàquet, carabassó i pastanaga) <b>-10T</b>	Varetes de verdures al forn <b>-1-8T-11T</b>	Ous durs amb salsa de tomàquet <b>-2-3</b>	Peix fresc s/mercat <b>-4-5T-6T</b>	Pit de gall dindi amb arrebossat casolà -1-3-8T-11T
Rodanxes de carabassó al forn -Pa integral- Fruita del temps	Tomàquet al forn a la provençal -Pa integral- Fruita del temps	Cogombre amanit -Pa integral- Fruita del temps	Amanida variada -Pa integral- Iogurt natural <b>-2</b>	Amanida variada -Pa integral- Fruita del temps