

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

Què és el malbaratament?

El malbaratament alimentari és quan llencem menjar que encara es podria consumir. A nivell mundial, gairebé un terç dels aliments que es produeixen acaben a les escombraries! Això no només és un problema per a la fam, sinó també per al medi ambient, perquè es malgasten recursos com l'aigua, la terra i l'energia.



Com podem evitar-lo en família:

- ✓ Planifiqueu els àpats: fer una llista de la compra ajustada ajuda a comprar només el que necessiteu.
- ✓ Emmagatzemeu bé els aliments: guardeu-los correctament per allargar-ne la frescor.
- ✓ Aproveiteu les sobres: feu menjars nous amb les restes del dia anterior (una truita amb verdures, una crema,...).
- ✓ Cuinar quantitats adequades: eviteu preparar més menjar del que es pot menjar.

Tot el llegum, la pasta, la vedella i l'arròs són ecològics. Totes les fruites, 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.

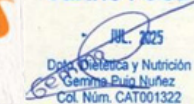
Les fruites de producció integrada que servim són la poma, la taronja i la pera. La resta de fruita és plàtan, síndria i meló.

Els productes de proximitat són: l'enciam, la patata, el pa, la ceba, la pastanaga i el iogurt La Torre.

Segell dietista

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD



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 Juny



DIETA:

Basal

DILLUNS

685 Kcal 30 Gr 11 Prot 76 HC

1

Crema de porro ecològic i carbassó -10
Truita de patates i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional) -1-2T-3-9T-12T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

DIMARTS

728 Kcal 34 Gr 28 Prot 74 HC

2

Amanida de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre al forn
Poma i ceba
-Pa integral-
Fruita del temps

DIMECRES

666 Kcal 24 Gr 16 Prot 89 HC

3

Bledes amb patata vapor
Espaguets integrals eco amb bolonyesa de llegums eco -1-10-13
-Pa integral-
Fruita del temps

DIJOUS

658 Kcal 26 Gr 24 Prot 75 HC

4

Arròs ecològic saltat a l'estil cantonès (pèsols, pastanaga, ceba i soja) -1-8
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
logurt natural -2

DIVENDRES

680 Kcal 28 Gr 26 Prot 73 HC

5

Pèsols amb patata a l'allet -13
Pit de gall dindi amb arrebossat casolà
-1-3-8T-11T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

MENÚ DE L'ALUMNAT

725 Kcal 30 Gr 17 Prot 89 HC

15

Crema de verdures de temporada ecològiques -10
Espaguets integrals ecològics a la carbonara (ceba, bacó i beguda vegetal) -1-8
Cogombre i tomàquet amanit
-Pa integral-
Fruita del temps

712 Kcal 33 Gr 28 Prot 71 HC

16

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
3-4-11T-13T
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

755 Kcal 35 Gr 20 Prot 85 HC

17

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives)
Peix fresc s/mercat -4-5T-6T
Edamame al vapor -8
-Pa integral-
Fruita del temps

737 Kcal 29 Gr 33 Prot 79 HC

18

Fesols eco amb patata al vapor
Aletes de pollastre a la barbacoa -1
Amanida variada -10T
-Pa integral-
Fruita del temps

743 Kcal 32 Gr 29 Prot 80 HC

19

Amanida d'espirls integrals tropical (enciam, pinya i formatge fresc) -1-2-8T-11T
Hamburguesa de vedella al forn amb formatge ceba caramelitzada -2
-Pa integral-
Gelats -2-3T-7T-9T



FINAL DE CURS

