


## COL·LEGI SAGRAT COR DE JESÚS MENÚ DE NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	5 -CIGRONS AMB ESPINACS .  -FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA . -FRUITA	6 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL.  -BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT .  -FRUITA.	7 -CREMA DE PORRO AMB TORRETTES DE PA .  -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA I FORMATGE  -IOGURT DE MADUIXA .	8 -MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT, -POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I ALL . -FRUITA.
11 -LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES . -VARETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ  -FRUITA .	12 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . -ESTOFAT DE GALL D'ÍNDI AMB PÈSOLS .  -FRUITA.	13 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB ALL I JULIVERT . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE BROTS .  -IOGURT NATURAL	14 - PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	15 -SOPA DE BROU AMB PASTA .  -PILOTA DE PORC I VEDELLA AMB PATATA I PASTANAGA .  -FRUITA .
18 -LLAÇETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA .  - POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	19 -ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS I PÈSOLS .  - VEDELLA ROSTIDA AMB BOLETS .  -FRUITA.	20 -AMANIDA VERDA AMB OU DUR.  -CIGRONS AMB QUINOA .  -IOGURT DE MADUIXA .	21 -MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA .  -BACALLÀ AL FORN AMB PANSES . -FRUITA.	22 -CREMA DE VERDURES (Patata, pastanaga, mongeta , ceba i formatge) -GALL D'ÍNDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.
25 -CREMA DE CARBASSA .  -LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL .  -FRUITA.	26 -SOPA DE BROU AMB PASTA .  -HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS .  -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES -FRUITA.	28 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ESCAROLA I MAGRANA -FRUITA.	29 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -CANELONS DE CARN .  -LA COCA DELS ANIVERSARIS

\* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla

- Les fruites del mes de Novembre són : Poma, pera, plàtan , mandarina i taronja .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .

## Recomanacions per a una alimentació saludable

### Recomanacions esmorzars i mig matí

- ① Farinacis: pa, cereals...
- ② Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- ③ Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

### Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge  
i broqueta de fruita de temporada.

### Recomanacions pels sopars

<b>Si dinem</b>	<b>Podem sopar</b>
Llegums	Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Cereals o fècules	Llegums, verdures i hortalisses
Verdures	Cereals, fècules, verdures
Carn	Ou o peix o llegums
Ou	Carn o peix o llegums
Peix	Carn o ou o llegums
Fruita	Fruita o lactis
Lactis	Fruita

### Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

### Exemple berenar:

logurt amb cereals.



### Beguda

Millor elecció l'aigua.

### PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT

### ÀPAT SALUDABLE

FRUITA



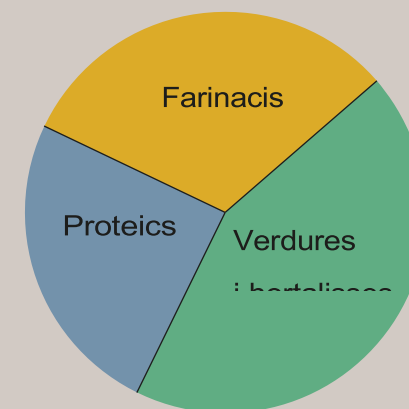
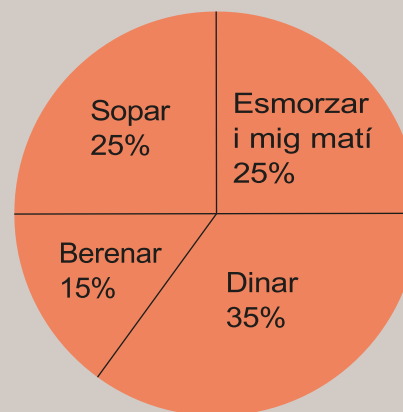
OLI D'OLIVA



AIGUA



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).