



SAGRAT COR DE JESUS . MENÚ DE GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -CROQUETES DE CARN D’OLLA AMB AMANIDA D’ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	9 -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE BROTS . -IOGURT NATURAL
12 -ARRÒS BLANC AMB Salsa de tomàquet . -HAMBURGUESA D, AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D’ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	13 -CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS. TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	14 -CREMA DE CARBASSA AMB TORREDETES DE PA . -ESCALOPA DE LLOM AMB CARXOFES ARREBOSSADES . -FRUITA.	15 -MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D’ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	16 -SOPA DE BROU AMB PASTA . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA . -FRUITA.
19 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA D’ENCIAM I PANSES . -FRUITA.	20 -AMANIDA VERDA AMB FRUITA SECS . -ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASNAGA . -IOGURT DE MADUIXA	21 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D’ENCIAM I OLIVES -FRUITA .	22 -CIGRONS BULLITS AMB PATATA . -TRUITA D’ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	23 -ARRÒS A LA CASSOLA AMB VEGETALS -BACALLÀ AL FORN AMB Salsa VERDA -FRUITA .
26 -SOPA DE BROU AMB PASTA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D’ENCIAM I FORMATGE . -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB HERBES I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	28 -ARRÒS BLANC AMB Salsa de tomàquet -FILETS DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D’ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	29 -CREMA DE VERDURES I LLEGUM (Patata ,ceba,pastanaga carbassó i cigrons). -CANELONS DE CARN . -.FRUITA.	30 -AMANIDA VERDA AMB TONYINA . -LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA i ARRÒS INTEGRAL . -LA COCA DELS ANIVERSARIS

- * Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla
- Les fruites del mes de Desembre 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.
 - Els ous , les bledes i el bròquil són ecològics i de km 0.
 - A tots els àpats s’ofereix pa integral de fleca i aigua .
 - Els iogurts són de la fa

ESCOLA SAGRAT COR DE JESUS . MENÚ DE GENER HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA -CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	9 -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE BROTS . -IOGURT NATURAL
12 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET . -HAMBURGUESA D, AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	13 -CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS. TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	14 -CREMA DE CARBASSA AMB TORREDETES DE PA . -CALAMARS A LA ROMANA AMB CARXOFES ARREBOSSADES . -FRUITA.	15 -MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA.	16 -SOPA DE BROU AMB PASTA . -POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA I LLIMONA . -FRUITA.
19 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I PANSES . -FRUITA.	20 -AMANIDA VERDA AMB FRUITA SECS . -ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I PASNAGA . -IOGURT DE MADUIXA	21 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES -FRUITA .	22 -CIGRONS BULLITS AMB PATATA . -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	23 -ARRÒS A LA CASSOLA AMB VEGETALS -BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA -FRUITA .
26 -SOPA DE BROU AMB PASTA . - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I FORMATGE . -FRUITA.	27 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB HERBES I AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	28 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET -FILETS DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	29 -CREMA DE VERDURES I LLEGUM (Patata ,ceba,pastanaga carbassó i cigrons). -CANELONS DE TONYINA -.FRUITA.	30 -AMANIDA VERDA AMB TONYINA . -LLENTIES ESTOFADES AMB PORRO I PASTANAGA i ARRÒS INTEGRAL . -LA COCA DELS ANIVERSARIS

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

- Les fruites del mes de Desembre 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.
- Els ous , les bledes i el bròquil són ecològics i de km 0.
- A tots els àpats s' ofereix pa integral de fleca i aigua .
- Els iogurts són de la fa

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

Si dinem
Llegums

Cereals o fècules Verdures
Carn Ou Peix Fruita Lactis

Recomanacions berenar

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

Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Podem sopar

Verdures i hortalisses
cuites/crues, cereals

Llegums,
verdures i
hortalisses



Cereals,
fècules,
verdures
Ous
o peixos
o llegums
Carbònics
o peixos
o llegums
Carbònics
o llegums
Fruïta
o lactis

Fruita

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT

ÀPAT SALUDABLE

FRUITA



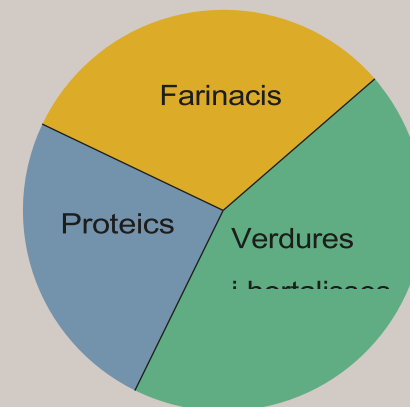
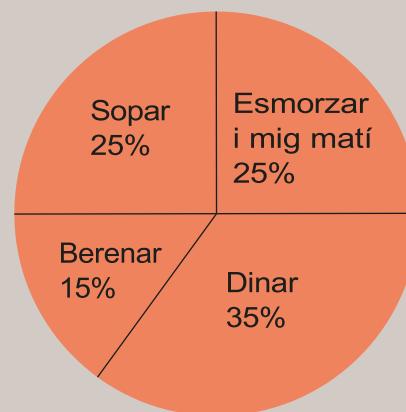
OLI D'OLIVA



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).