


COL.LEGI DEL SAGRAT COR DE JESUS

MENÚ DE MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 -ARRÒS SALTAT AMB CARBASSÓ, CEBA I TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSA AMB TORREDETES DE PA . -POLLASTRE ARREBOSSAT CARBASSÓ . -FRUITA .	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE VEDELLA I FORMATGE RATLLAT . -IOGURT NATURAL .	7 -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES . -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	8 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -CROQUETES DE CARN D'OLLA AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .
11 -CIGRONS GUIATS AMB CEBA I TOMÀQUET -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	12 -ARRÒS BLANC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA . -FRUITA .	13 -MONGETES SEQUES FREDES AMB BLAT DOLÇ I PASTANAGA . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 -CUS CUS . -POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES . -FRUITA .	15 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -GALL D'INDI AL FORN AMB PÈSOLS . I AMANIDA . -IOGURT NATURAL
18 -PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .	19 -CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISES I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA .	20 -PAELLA D'ARRÒS AMB VEGETALS . -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB JULIVERT . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL	 Diada de la Fira !!!!
25 FESTIU	27 -LLENTIES SALTADES AMB XAMPINYONS I JULIVERT -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	28 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA I PÈSOLS . -IOGURT NATURAL	29 -LLAÇETS AMB SALSÀ DE BOLETS . -SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES . -FRUITA .	30 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA I OLIVES -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA . -FRUITA .


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

- Els plats escrits en negreta és cuinen a l'escola

* L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s'ameixa amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'afegeix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de MAIG són : Plàtan , pera, poma, taronja i maduixes .

MENÚ DE MAIG SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 -ARRÒS SALTAT AMB CARBASSÓ, CEBA I TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSA . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ . -FRUITA .	6 -AMANIDA VERDA . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE VEDELLA . -IOGURT SENSE LACTOSA	7 -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES. -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	8 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - CALAMARCETS SALTATS AMB PORRO AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .
11 -CIGRONS GUISATS AMB CEBA I TOMÀQUET -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	12 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET . . -FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA . -FRUITA.	13 -MONGETES SEQUES FREDES AMB BLAT DOLÇ I PASTANAGA . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	14 -CUS CUS . -POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES . -FRUITA .	15 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -GALL D'INDI AL FORN AMB PÈSOLS . I AMANIDA . -IOGURT SENSE LACTOSA
18 - PURÉ DE PATATA AMB TONYINA . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .	19 - CREMA DE PORRO . -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISES I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA .	20 -PAELLA D'ARRÒS AMB VEGETALS . -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB JULIVERT . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT SENSE LACTOSA.	 Diada de la Fira !!!!
25 FESTIU	27 -LLENTIES SALTADES AMB XAMPINYONS I JULIVERT -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	28 -AMANIDA VERDA . -PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA I PÈSOLS . -IOGURT SENSE LACTOSA	29 -LLAÇETS AMB SALS DE BOLETS . -SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES . -FRUITA.	30 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA I OLIVES -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA . -FRUITA.


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

- Els plats escrits en negreta és cuinen a l'escola

* L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s'ameixa amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'afegeix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de MAIG són : Plàtan , pera, poma, taronja i maduixes .

MENÚ DE MAIG SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 -ARRÒS SALTAT AMB CARBASSÓ, CEBA I TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSA -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ . -FRUITA .	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -MACARRONS SENSE GLUTEN AMB BOLONYESA DE VEDELLA I FORMATGE RATLLAT . -IOGURT NATURAL .	7 -CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES. -TRUITA D' ESPINACS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA.	8 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - CROQUETES DE CARN SENSE GLUTEN AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .
11 -CIGRONS GUISATS AMB CEBA I TOMÀQUET -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	12 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET . . -FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA . -FRUITA.	13 -MONGETES SEQUES FREDES AMB BLAT DOLÇ I PASTANAGA . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	14 -PASTA SENSE GLUTEN -POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES . -FRUITA .	15 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -GALL D'INDI AL FORN AMB PÈSOLS . I AMANIDA . -IOGURT NATURAL
18 - PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .	19 - CREMA DE PORRO . -CIGRONS AMB HORTALISES I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA .	20 -PAELLA D'ARRÒS AMB VEGETALS . -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB JULIVERT . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL	 Diada de la Fira !!!!
25 FESTIU	27 -CIGRONS SALTATS AMB XAMPINYONS -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	28 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA I PÈSOLS . -IOGURT NATURAL	29 -PASTA SENSE GLUTE AMB SALS DE BOLETS . -SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES . -FRUITA.	30 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA I OLIVES -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA . -FRUITA.


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

- Els plats escrits en negreta és cuinen a l'escola

* L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s'ameixa amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'afegeix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de MAIG són : Plàtan , pera, poma, taronja i maduixes .

MENÚ DE MAIG SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 -ARRÒS SALTAT AMB CARBASSÓ, CEBA I TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSA AMB TORREDETES DE PA . -POLLASTRE ARREBOSSAT CARBASSÓ . -FRUITA .	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE VEDELLA I FORMATGE RATLLAT . -IOGURT NATURAL .	7 -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES . -LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	8 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . - CALAMARCETS SALTATS AMB PORRO I AMANIDA DE BROTS -FRUITA .
11 -CIGRONS GUIATS AMB CEBA I TOMÀQUET -VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	12 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA . -FRUITA .	13 -MONGETES SEQUES FREDES AMB BLAT DOLÇ I PASTANAGA . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 -CUS CUS . -POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES . -FRUITA .	15 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -GALL D'INDI AL FORN AMB PÈSOLS . I AMANIDA . -IOGURT NATURAL
18 - PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .	19 - CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISES I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA .	20 -PAELLA D'ARRÒS AMB VEGETALS . -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB JULIVERT . -GALL D'INDI GUISAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL	 Diada de la Fira !!!!
25 FESTIU	27 -LLENTIES SALTADES AMB XAMPINYONS I JULIVERT -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	28 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA I PÈSOLS . -IOGURT NATURAL	29 -PASTA AMB SALS DE BOLETS . -SALMÓ AL FORN AMB FINES HERBES . -FRUITA .	30 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA I OLIVES -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA . -FRUITA .

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


- Els plats escrits en negreta és cuinen a l'escola

* L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s'ameixa amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'afegeix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de MAIG són : Plàtan , pera, poma, taronja i maduixes .
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de MAIG són : Plàtan , pera, poma, taronja i maduixes .

COL.LEGI DEL SAGRAT COR DE JESUS

MENÚ DE MAIG HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 -ARRÒS SALTAT AMB CARBASSÓ, CEBA I TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA .	5 -CREMA DE CARBASSA AMB TORREDETES DE PA . -POLLASTRE ARREBOSSAT CARBASSÓ . -FRUITA .	6 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE VEDELLA I FORMATGE RATLLAT . -IOGURT NATURAL .	7 -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES . -TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES . -FRUITA .	8 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .
11 -CIGRONS GUISATS AMB CEBA I TOMÀQUET -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	12 -ARRÒS BLANC AMB SALSAS DE TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ AMB SALSAS VERDES . -FRUITA .	13 -MONGETES SEQUES FREDES AMB BLAT DOLÇ I PASTANAGA . -CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA .	14 -CUS CUS . -POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES . -FRUITA .	15 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL . -GALL D'INDI AL FORN AMB PÈSOLS . I AMANIDA . -IOGURT NATURAL
18 -PURÉ DE PATATA AMB TONYINA I GRATINAT AMB FORMATGE . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA .	19 -CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISES I ARRÒS INTEGRAL . -FRUITA .	20 -PAELLA D'ARRÒS AMB VEGETALS . -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA .	21 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB JULIVERT . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I CEBA . -IOGURT NATURAL	22 DIADA DE LA FIRA 
25 FESTIU	27 -LLENTIES SALTADES AMB XAMPINYONS I JULIVERT -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA	28 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE . -PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA I PÈSOLS . -IOGURT NATURAL	29 -LLAÇETS AMB SALSAS DE BOLETS . -SALMÓ AL VAPOR AMB FINES HERBES . -FRUITA .	30 -AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA I OLIVES -POLLASTRE AL FORN AMB LLIMONA . -FRUITA .

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

- Els plats escrits en negreta és cuinats a l'escola

* L'amanida verda de primer plat conté: enciam, tomàquet, pastanaga, olives i blat dolç i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'afegeix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de MAIG són: Plàtan, pera, poma, taronja i maduixes.

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

Podem sopar

Verdures i hortalisses
cuites/crues, cereals

Llegums,
verdures i
hortalisses

Recomanacions berenar

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

Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Servei per a col·lectivitats

Masia Baitres
Catering S.L.

Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

Cer
eals
,
fècu
les,
ver
dur
es
Ou
o
pei
x o
lleg
um
s
Car
n o
pei
x o
lleg
um
s
Car
n o
ou
o
lleg
um
s
Fru
ta o
lacti
s

Fruita

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT

ÀPAT SALUDABLE

FRUITA



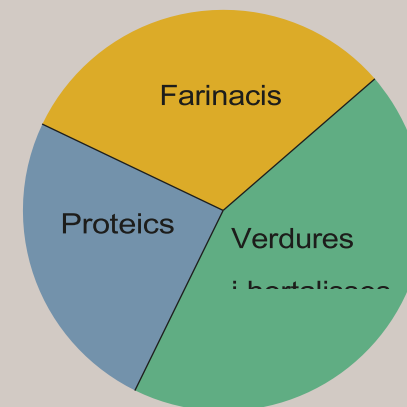
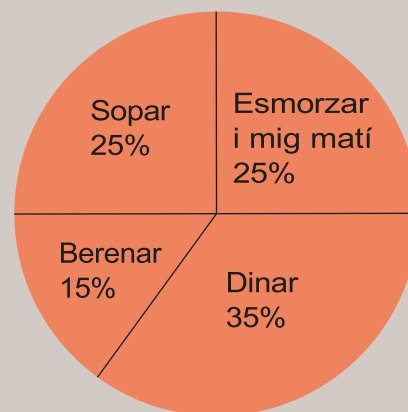
OLI D'OLIVA



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).