

Octubre

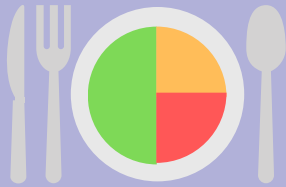
menú mensual



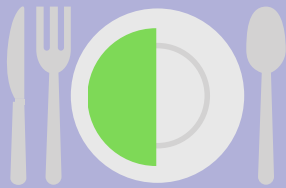
<p>dilluns</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana (1,3)</p> <p>Llom al forn amb salsa de pastanaga i amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Sopa d'estrelles amb verdures juliana de temporada (1)</p> <p>Daus de pollastre guisat amb tomàquet, all i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Estofat de llentíes amb pastanaga, carabassó i arròs</p> <p>Ou revolt amb amanida d'enciam i tomàquet (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Arròs a la milanesa (amb pèsols i all, pimentó roig, ceba, tomàquet, curcuma i safrà)</p> <p>Peix fresc de llotja (ceba, all i julivert) amb amanida d'enciam i pastanaga rallada (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Crema de patata, carabassa i porro</p> <p>Estofado de pavo con ensalada de lechuga y rodajas de pepino</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Olleta de cigrons amb verdures i espinacs</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i daus de poma (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet i advocat</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Lasaña de carabassó, carn magra picada i tomàquet natural (14)</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciam (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Paella valenciana de verdures</p> <p>Lluç amb salsa verda i guarnició de samfaina (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Espaghetis a la carbonara saludables amb ceba, daus de fiambre pavo i nata (1,2,3,4)</p> <p>Ou revolt amb amanida de tomàquet i pimentó (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Vichyssoise de cigrons</p> <p>Lluç al forn amb daus de pastanaga i carabassa (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Amanida d'enciam, pepino, panís dolç i olives (5,14)</p> <p>Mandonguilles al forn amb pisto de verdures (albergínia, carabassó i tomàquet)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, pepino, arròs cuit, fiambre pavo) (2,4)</p> <p>Tires de pollastre guisat amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Estofat de llentíes amb verdures de temporada</p> <p>Peix fresc de llotja (ceba, all i julivert) amb amanida d'enciam i pastanaga rallada (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Estofat de fesols amb pastanaga, carabassó i arròs</p> <p>Truita francesa amb amanida de pepino (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet i advocat</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Amanida de cigrons: cigrons cuit, tomàquet, olives i poma a daus (5,14)</p> <p>Ou revolt amb carabassó saltejat (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Pastís de bròcoli o coliflor amb patata al forn (2,3)</p> <p>Pollastre al forn a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Rodanxes de tomàquet amb tonyina (5)</p> <p>Arròs del senyoret amb brou casolà de peix i gambetes (5,6,7)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Estofat de llentíes amb verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb espècies, ceba, pastanaga i patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Puré de carabassó</p> <p>Tosta amb tonyina i rodanxes de tomata (1,4,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Sopa meravella amb mandonguilles (1,3,14)</p> <p>Remenat d'ou amb verdures de temporada i xampinyons (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Olleta de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Salsitxes de pollastre al forn amb guarnició d'amanida de tomata (14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Fideuà amb brou cassolà (1,3,5)</p> <p>Peix fresc de llotja (ceba, all i julivert) amb amanida d'enciam i pastanaga rallada (5)</p> <p>logurt</p>

Octubre

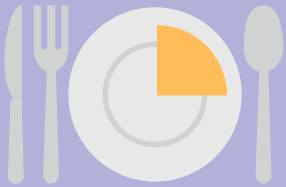
Recomanacions diàries




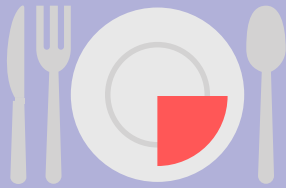
MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




 **50%**
Verdures i hortalisses.
Incorporar color i varietat



 **25%**
Cereals integrals (blat,
ordi, quinoa, avena, arròs,
pasta,...) llegums, patata,
patata, moniato,...



 **25%**
Proteïnes de qualitat:
carn, peix i marisc, ous,
llegums i derivats

Utilitzar principalment oli d'oliva verge extra.
També podem consumir alvocat, fruits secs o llavors.
Fruita fresca i de temporada com a postre o entre hores.
Realitzar activitat física de forma diària.

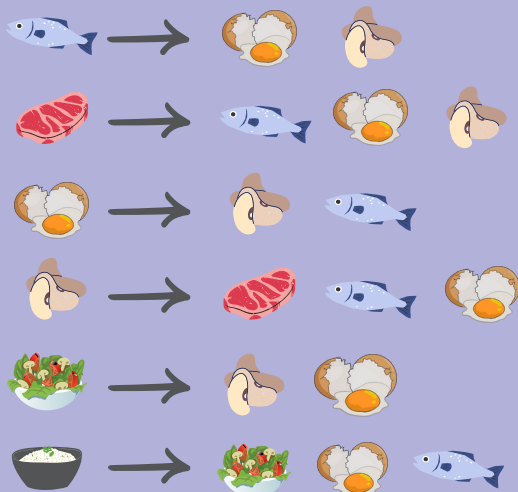


PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



El triangle invertit de la nutrició:
del que no és saludable,
"quant menys, millor"

RECOMANACIONS DE SOPARS A CASA



Informació sobre al·lèrgens segons el RD 126/2015.
Podeu consultar els al·lèrgens presents als plats del menú
escolar amb cadascuna de la numeració assignada.

1	2	3	4	5	6	7
						
Gluten	Lactosa	Ou	Soja	Peix	Mol·luscos	Crustaci
8	9	10	11	12	13	14
						
Fruits secs	Cacauets	Api	Sèsam	Tramussos	Mostassa	Sulfits



Octubre

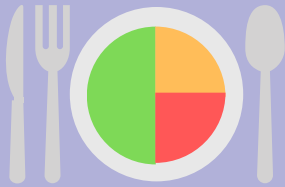
menú mensual



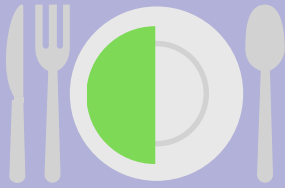
<p>lunes</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (1,3)</p> <p>Lomo al forn con salsa de zanahoria y ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Estofado de alubias con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de calabacín (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Sopa de estrellitas con verduras de temporada en juliana (1)</p> <p>Dados de pollastre guisado con tomate, ajo y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de lechuga y tomate (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Arroz a la milanesa (con guisantes y ajo, pimiento rojo, cebolla, tomate, cúrcuma y azafrán)</p> <p>Pescado de lonja (cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Crema de patata, calabaza y puerro</p> <p>Estofado de pavo con ensalada de lechuga y rodajas de pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Olla de garbanzos con verduras y espinacas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y dados de manzana (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aguacate</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Lasaña de calabacín, carne magra picada y tomate natural (14)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Paella valenciana de verduras</p> <p>Merluza en salsa verde y guarnición de sanfaina (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Espaguetis a la carbonara saludables con cebolla, dados de fiambre pavo y nata (1,2,3,4)</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de tomate y pimiento rojo-verde (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Vichyssoise de garbanzos</p> <p>Merluza al horno con dados de zanahoria y calabaza (5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino, maíz dulce y aceitunas (5,14)</p> <p>Albóndigas al forn con pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Ensalada de arroz con tomate, pepino, arroz cocido y fiambre pavo (2,4)</p> <p>Pollo guisado con salsa de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Estofado de lentejas con verduras de temporada</p> <p>Pescado de lonja (cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,5)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Estofado de alubias amb con cebolla, zanahoria, calabacín y arroz</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de pepino (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aguacate</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Ensalada de garbanzos: garbanzos cocidos, tomate, pimiento, cebolla, aceitunas y manzana a dados (5,14)</p> <p>Huevo revuelto con calabacín salteado (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Pastís de brócoli o coliflor con patata al horno (2,3)</p> <p>Pollo al horno a las finas hierbas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Rodajas de tomate con atún en conserva (5)</p> <p>Arroz del señoret con caldo casero de pescado y gambitas (5,6,7)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Estofado de lentejas con verduras de temporada</p> <p>Pollo al horno con especias, cebolla, zanahoria y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Purè de calabacín</p> <p>Tostada con atún en conserva y rodajas de tomate (1,4,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Sopa maravilla con albóndigas (1,3,14)</p> <p>Revuelto de verduras de temporada y champiñones, con huevo (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</p> <p>Olla de garbanzos con verduras de temporada</p> <p>Salchichas de pollo al horno con guarnición de ensalada de tomate (14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>viernes</p> <p>Fideuà con caldo casero de pescado (1,3,5)</p> <p>Pescado fresco de lonja (cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (5)</p> <p>Yogur</p>


Octubre

Recomendaciones diarias



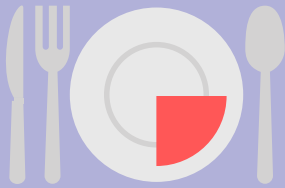
MÉTODO DEL PLATO (HARVARD) EN COMIDAS Y/O CENAS




 **50%**
Verduras y hortalizas.
Incorporar color y variedad



 **25%**
Cereales integrales (trigo,
centeno, quinoa, avena, arroz,
pasta,...) legumbres,
patata, boniato,...



 **25%**
Proteínas de calidad:
carne, pescado y marisco,
huevos, legumbres y derivados

Utilizar principalmente aceite de oliva virgen extra.
También podemos consumir aguacate, frutos secos y semillas.
Fruta fresca y de temporada como postre o entre horas.
Realizar actividad física de forma diaria.

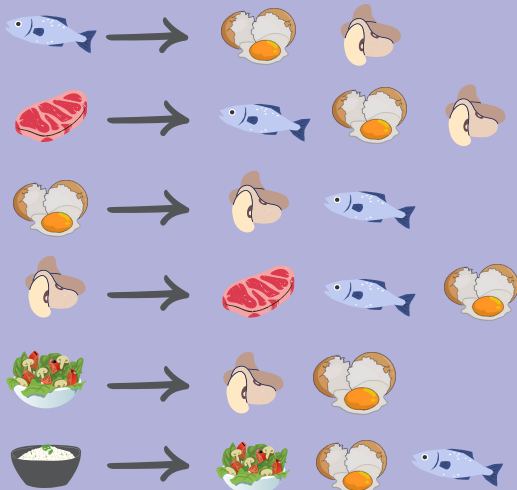


PIRÁMIDE INVERTIDA Ó TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



El triángulo invertido de la nutrición:
de lo que no es saludable,
"cuanto menos, mejor"

RECOMENDACIONES DE CENAS EN CASA



Información sobre alérgenos según el RD 126/2015.
Podéis consultar los alérgenos presentes en los platos del menú
escolar con cada una de la numeración asignada.

