

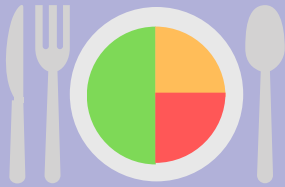
Setembre

menú mensual

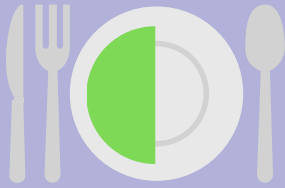
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Espaghetis a la carbonara saludables amb ceba, daus de fiambre pavo i nata (1,2,3,4)</p> <p>Ou revolt amb amanida de tomàquet i pimentó (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Vichyssoise de cigrons</p> <p>Lluç al forn amb daus de pastanaga i carabassa (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'enciam, pepino, panis dolç i olives (5,14)</p> <p>Mandonguilles al forn amb pisto de verdures (albergínia, carabassó i tomàquet) (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</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>Estofat de lleties 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>
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Estofat de fesols amb pastanaga, carabassó i arròs</p> <p>Ou revolt amb amanida de pepino (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Bròcoli o coliflor i patata bullida amb alls fregits</p> <p>Pollastre al forn amb espècies i amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de cigrons: cigrons cuit, tomàquet, pimentó, ceba, olives i poma a daus (5,14)</p> <p>Truita de tonyina amb carabassó saltejat (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</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>Rodanxes de tomàquet amb tonyina</p> <p>Arròs del senyoret amb brou casolà de peix i gambetes (5,6,7)</p> <p>logurt</p>
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Sopa d'estrelletes amb verdures juliana de temporada i cigrons (1)</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i daus de poma (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Estofat de lleties amb verdures de temporada</p> <p>Caballa al forn amb ceba i tomaquets cherry</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pasta integral amb verdures (amanida de pasta) (1,3,5)</p> <p>Pollastre al forn amb espècies (romer) amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de patata, carabassa i porro</p> <p>Ragout de titot amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Menestra de verdures (tipus ensaladilla rusa) (3,5)</p> <p>Delícies arrebossades de lluç al forn amb tires de pimentó (1,3)</p> <p>logurt</p>

Setembre

Recomanacions diàries




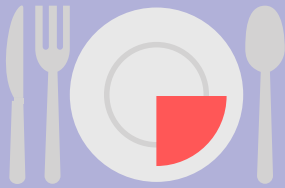
MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




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



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

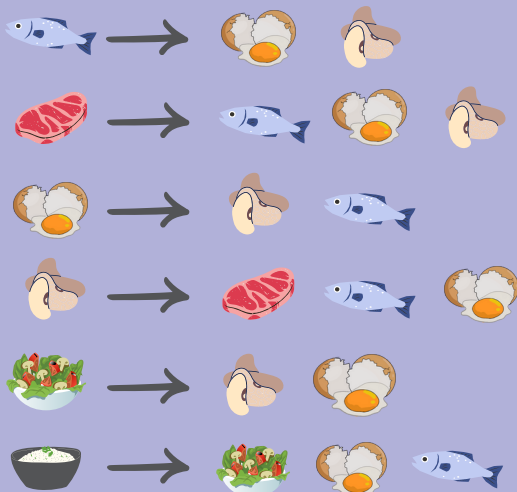


PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



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



Septiembre

menú mensual

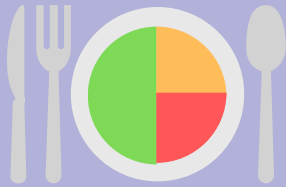


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>lunes</p> <p>Espaguetis a la carbonara saludables con cebolla, dados de fiambre pavo y nata (1,2,3,4)</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de tomate y pimiento rojo-verde (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Vichyssoise de garbanzos</p> <p>Merluza 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>Huevo revuelto con ensalada de pepino (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Brócoli o coliflor con patata hervida y refrito de ajos</p> <p>Pollo al horno con especias y ensalada de lechuga y zanahoria rallada</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>Tortilla de atún con calabacín salteado (3,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</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>viernes</p> <p>Rodajas de tomate con atún en conserva</p> <p>Arroz del señoret con caldo casero de pescado y gambitas (5,6,7)</p> <p>Yogur</p>
<p>lunes</p> <p>Sopa de estrellitas con verduras en juliana de temporada y garbanzos (1)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y dados de manzana (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>martes</p> <p>Estofado de lentejas con verduras de temporada</p> <p>Caballa al horno con cebolla y tomatitos cherry</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>miércoles</p> <p>Pasta integral con verduras crudas (ensalada de pasta) (1,3,5)</p> <p>Pollo al horno con especias (romero), cebolla y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>jueves</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>viernes</p> <p>Menestra de verduras (tipo ensaladilla rusa) (3,5)</p> <p>Delicias rebozadas caseras de merluza al horno con tiras de pimiento (1,3)</p> <p>Yogur</p>

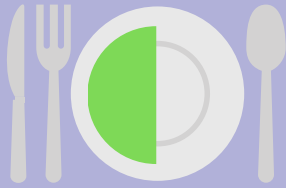
Acompañamiento de las comidas con pan o pan integral y como bebida, agua.


Septiembre

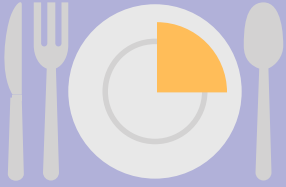
Recomendaciones diarias



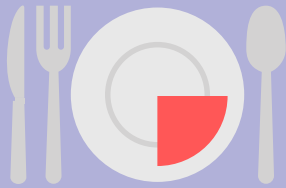
MÉTODO DEL PLATO (HARVARD) EN COMIDAS Y/O CENAS




 **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.

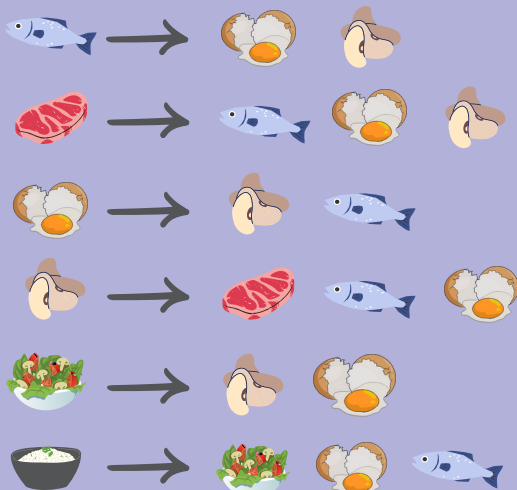


PIRÁMIDE INVERTIDA Ó TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



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.

- | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Gluten | Lactosa | Huevo | Soja | Pescado | Moluscos | Crustáceos |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Frutos
secos | Cacahuets | Apio | Sésamo | Altramuces | Mostaza | Sulfites |

