

Junio

menú mensual



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Pollo al horno con especias (romero), cebolla, zanahoria y patatas</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Guiso de judía verde y patata</p> <p>Albóndigas caseras al horno con champiñones (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Estofado de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de lechuga y tomate (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y aguacate (5,14)</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arroz a la milanesa (con guisantes, ajo, pimiento roja, tomate, cúrcuma y azafrán)</p> <p>Pescado fresco de lonja (cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Ensalada de garbanzos: garbanzos cocidos, tomate, aceitunas y manzana a dados (5,14)</p> <p>Buñuelos de bacalao rebozados (1,3,5,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis con verduras (1,3)</p> <p>Delicias de pollo al horno con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Estofado de alubias con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de calabacín (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Hamburguesa a la plancha con wok de verduras salteadas y salsa de soja (1,4,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Rollitos de fiambre de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y huevo duro (2,3,4)</p> <p>Fideuà con caldo casero de pescado (1,3,5)</p> <p>Yogur</p>
<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla de atún con pisto de tomate, calabacín y berenjena (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pasta integral con verduras (ensalada de pasta)</p> <p>Merluza al horno con dados de zanahoria (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pizza con verduras y queso (1,3)</p> <p>Estofado de pavo con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pastel de brócoli o coliflor con patata al horno (1,3)</p> <p>Pechuga de pollo a las finas hierbas con menestra de verduras</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lentejas con arroz, cebolla, pimiento, calabaza y ajo</p> <p>Pescado a la plancha con ensalada de lechuga y pepino (5)</p> <p>Yogur</p>
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes

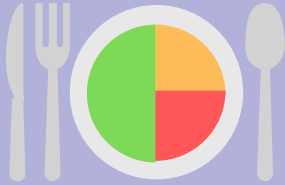
Acompañamiento en las comidas con pan o pan integral y como bebida, agua.

Junio

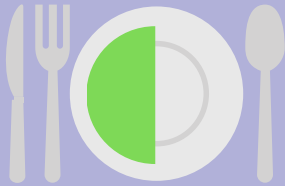
Recomendaciones diarias



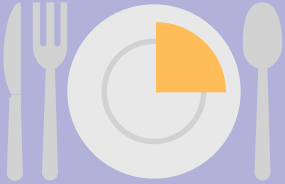
Fundació Privada
Divina Providència
Vinaròs



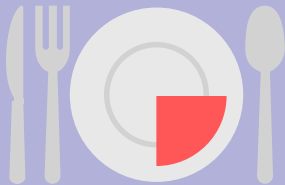
**MÉTODO DEL PLATO
(HARVARD)**
EN COMIDAS Y/O CENAS



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.

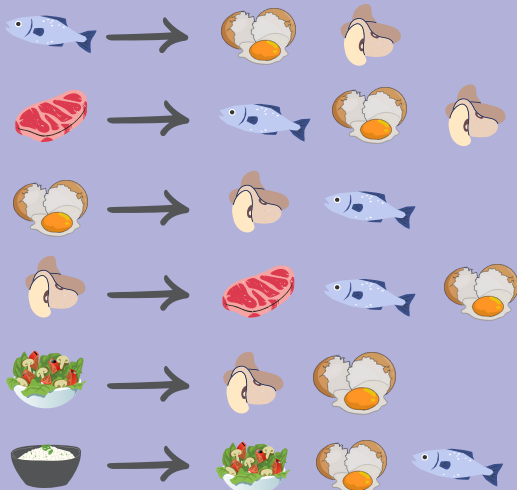


PIRÁMIDE INVERTIDA Ó
TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



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 | Sulfitos |



Juny

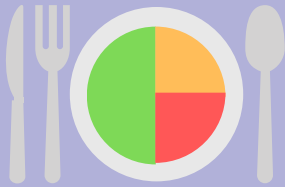
menú mensual



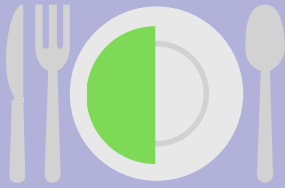
<p>dilluns</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb espècies (romer) amb ceba, pastanaga i patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Guisat de mongetes tendres i patata</p> <p>Mandonguilles casolanes al forn amb xampinyons (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Estofat de llenties amb pastanaga, carabassó i arròs</p> <p>Ou revolt amb amanida d'enciam i tomàquet (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Amanida d'enciam, tomàquet, olives i advocat (5,14)</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Arròs a la milanesa (amb pèsols i all, pimentó roig, ceba, tomàquet, cúrcuma 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>Amanida de cigrons: cigrons cuit, tomàquet, olives i poma a daus (5,14)</p> <p>Bunyols de bacallà arrebossats (1,3,5,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Espaghetis amb verdures (1,3)</p> <p>Delícies de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Hamburguesa a la planxa amb wok de verdures saltejades i salsa de soja (1,4,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Rotllets de fiambre de pavo i formatge amb amanida d'enciam, tomàquet i ou dur (2,3,4)</p> <p>Fideuà amb brou casolà de peix (1,3,5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p> <p>Amanida de Llenties</p> <p>Truita de tonyina amb pisto de tomàquet i carabassó i albergínia (3,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimarts</p> <p>Pasta integral amb verdures (amanida de pasta)</p> <p>Lluç al forn amb daus de pastanaga (5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dimecres</p> <p>Pizza amb verdures i formatge (1,3)</p> <p>Ragout de titot amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>dijous</p> <p>Pastís de bròcoli o coliflor amb patata al forn (1,3)</p> <p>Pit de pollastre a les fines herbes amb menestra de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>divendres</p> <p>Llenties amb arròs, ceba, pebrot, carabassa i alls</p> <p>Peix a la planxa amb amanida d'enciam i cogombre (5)</p> <p>logurt</p>
<p>dilluns</p>	<p>dimarts</p>	<p>dimecres</p>	<p>dimecres</p>	<p>dimecres</p>

Juny

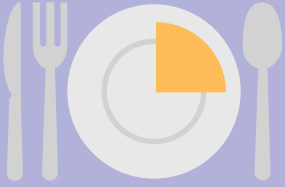
Recomanacions diàries



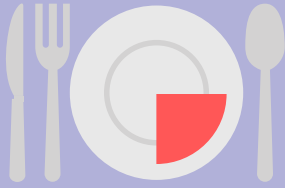
MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




 **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.

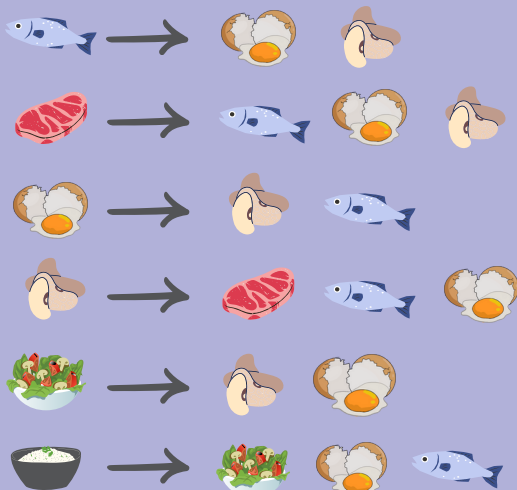


PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



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

