

MENU COL.LEGI SANTA MARIA

Desembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 634 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀTIGA

PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

9 462 Kcal. P.: 26 HC.: 46 L.: 26 G.: 7

SOPA DE PISTONS
LLOM A LA PLANXA

VERDURES

FRUITA

16 493 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 51 G.: 14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

TOMATIGA TREMPADA

IOGURT

3 667 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 40 G.: 13

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT DE SABORS

10 695 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

CIURONS ESTOFATS AMB ESPINACS

TRUITA DE CARABASSÓ

TOMATIGA A DAUS

IOGURT DE SABORS

17 780 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL

TRUITA DE PATATES

ENCIAM, TOMATIGA I OLIVES

FRUITA

4 773 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

TALLARINS CARBONARA (AMB CREMA
DE LLET I TIRES DE BACÓ)

BACALLÀ ARREBOSSAT

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

11 764 Kcal. P.: 9 HC.: 57 L.: 32 G.: 5

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALL I
OLI

CROQUETS ARTESSANES DE
POLLASTRE

AMANIDA D'ENCIAM, TOMATIGA,
CEBA I PASTANAGA

FRUITA

18 692 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 27 G.: 6

ARRÒS BLANC AMB TOMATIGA I
ALFABEGUERA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

BLAT DE LES INDIES I PASTANAGA
RATLLADA

FRUITA

5 681 Kcal. P.: 11 HC.: 26 L.: 60 G.: 14

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA

SALSITXES AL FORN

PATATES A DAUS

FRUITA

12 675 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

CREMA DE CARABASSA I CURRI

ESTOFAT DE POLLASTRE

PATATES DAUS

FRUITA

19 755 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 17

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT

PATATES XIPS

POSTRES DE NADAL

6

FESTIU

13 476 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 6

FIDEUS A LA CASSOLA

FILET DE LLUÇ AL FORN

AMANIDA VERDA

FRUITA

20 755 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 17

CREMA DE CARABASSÓ

PASTA FULLADA AL FORN FARCIT DE
PERNIL CUIT I FORMATGE

FRUITA



HURRYBAD ALFONSO RAMÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
C. Colección RPF, AT000590

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE



NOTAS: Leyenda: Kcal: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



| SI HEM DINAT... | PODEM SOPAR... |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Cereals, fècules o llegums | Hortalisses crues o llegums cuits |
| Verdures | Cereals o fècules |
| Carn | Peix o ou |
| Peix | Carn magra o ou |
| Ou | Peix o carn magra |
| Fruita | Làctics o fruita |
| Làctics | Fruita |



La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats