

ESCOL



Cuidem infants.



MENÚ MENSUAL MAIG 2018



**TEMPORADA**

Incorporar a la nostra dieta diària els aliments de temporada més adequats a cada època de l'any és la millor manera de garantir que el nostre organisme rep regularment els saludables components que aporten uns productes que, just en aquests moments, es troben en els seus millors condicions de frescor, a més de contribuir al manteniment d'una agricultura sostenible i a la protecció del medi ambient.

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

7	Amanida de llegums (llenties, cigrons, tonyina, tomàquet)
	Truita de carbassó i patata amb enciam, tomàquet i olives negres
Pa i fruita	
kcal 710	lip 23
prot 24,62	H.C. 27,5

8	Paella de verdures
	Contraeixu de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Pa i làctic	
kcal 599	lip 18
prot 26	H.C. 36,2

9	Espaguetis amb sofregit de verdures
	Bacallà al forn amb trinxat de verduretes (carbassó i pastanaga)
Pa i fruita	
kcal 660	lip 25
prot 22,62	H.C. 18,5

10	Crema de pastanaga i ceba
	Mandonguilles de vedella a la jardineria (pastanaga i pèsols)
Pa i làctic	
kcal 712	lip 16
prot 19	H.C. 41

11	Sopa de pistons
	Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida (enciam i tomàquet)
Pa i fruita	
kcal 660	lip 25
prot 33	H.C. 34,5

14	Mongeta tendra amb patata
	Botifarra de pagès al forn amb trinxat de verdures
Pa i fruita	
kcal 695	lip 22
prot 32,62	H.C. 24,5

15	Sopa casolana de fideus i cigrons
	Lluç a la romana amb enciam i pastanaga
Pa i làctic	
kcal 620	lip 25
prot 23	H.C. 38,2

16	Arròs blanc amb sofregit de verduretes i tomàquet natural
	Estofat de vedella amb verdures
Pa i fruita	
kcal 765	lip 23
prot 32,62	H.C. 31,5

17	Llenties estofades de verdures
	Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga
Pa i làctic	
kcal 818	lip 25
prot 29	H.C. 38

18	Patates marinera (pastanaga, mongeta tendra i sípia)
	Cap de llom al forn amb salseta
Pa i fruita	
kcal 650	lip 26
prot 23	H.C. 18

22	Amanida d'arròs (arròs, tonyina, pèsols, pastanaga)
	Pernilets de pollastre amb samfaina
Pa i làctic	
kcal 650	lip 23
prot 13	H.C. 37

23	Bròquil i patata al vapor
	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Pa i fruita	
kcal 712	lip 25
prot 25	H.C. 32

24	Espirals amb sofregit de tomàquet natural
	Ventresca de lluç amb enciam, blat de moro i pastanaga
Pa i làctic	
kcal 730	lip 22
prot 32,62	H.C. 24,5

25	Crema de verdures
	Rodó de gall d'indi al forn amb enciam amanit i pastanaga
Pa i fruita	
kcal 740,26	lip 24,55
prot 31,94	H.C. 32,11

28	Amanida de pasta (espirals, tonyina, pastanaga, ou i olives)
	Cuetes de rap al forn amb carbassó juliana
Pa i fruita	
kcal 805,01	lip 22,51
prot 35,63	H.C. 34,13

29	Crema de carbassa
	Fricandó de llom a la jardineria
Pa i làctic	
kcal 672,45	lip 25,74
prot 35,33	H.C. 28,83

30	Arròs a la milanesa
	Contraeixu de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i ratlladura de pastanaga
Pa i fruita	
kcal 761	lip 29
prot 29	H.C. 47

31	Llenties estofades de verdures
	Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives
Pa i làctic	
kcal 620	lip 25
prot 15,62	H.C. 31,5

Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional d'ESCOL amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. Entrega del menjar com a màxim 4 hores entre l'expedició i el consum. La temperatura de sortida dels plats calents és de més de 80°C i 3°C en els plats freds. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i verdures arriben cada dos dies a la nostra central, les anem a buscar amb transport propi. Les postres làctics són productes de granja. Cuinats JGE, es reserva el dret de canviar qualsevol menú per necessitat.



Incorporar a la nostra dieta diària els aliments de temporada més adequats a cada època de l'any és la millor manera de garantir que el nostre organisme rep regularment els saludables components que aporten uns productes que, just en aquests moments, es troben en els seus millors condicions de frescor, a més de contribuir al manteniment d'una agricultura sostenible i a la protecció del medi ambient.

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				2	Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita de patata i ceba amb enciam amanit, pastanaga i tomàquet Pa i fruits kcal 750 lip 28 prot 35 H.C. 51	3	Arròs amb ceba blanca i pastanaga de l'hort Pernilets de pollastre al forn amb enciam, pastanaga i olives negres Pa i lletíc kcal 655 lip 24 prot 41 H.C. 31,5	4	Fideuà vegetal Hamburguesa de vedella amb pastanaga, enciam, tomàquet, olives i blat de moro Pa i fruits kcal 635 lip 28 prot 28,5 H.C. 41
7	Amanida de llegums (llenties, cigrons, tonyina, tomàquet) Truita de carbassó i patata amb enciam, tomàquet i olives negres Pa i fruits kcal 710 lip 23 prot 24,62 H.C. 27,5	8	Paella de verdures Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Pa i lletíc kcal 539 lip 18 prot 26 H.C. 36,2	9	Espaguetis amb sofregit de verdures Bacallà al forn amb trinxat de verduretes (carbassó i pastanaga) Pa i fruits kcal 660 lip 25 prot 22,62 H.C. 18,5	10	Crema de pastanaga i ceba Mandonguilles de vedella a la jardinera (pastanaga i pèsols) Pa i lletíc kcal 712 lip 16 prot 19 H.C. 41	11	Sopa de pistons Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida (enciam i tomàquet) Pa i fruits kcal 660 lip 25 prot 33 H.C. 34,5
14	Mongeta tendra amb patata Botifarra de pollastre al forn amb trinxat de verdures Pa i fruits kcal 635 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	15	Sopa casolana de fideus i cigrons Lluç a la romana amb enciam i pastanaga Pa i lletíc kcal 620 lip 25 prot 23 H.C. 38,2	16	Arròs blanc amb sofregit de verduretes i tomàquet natural Estofat de vedella amb verdures Pa i fruits kcal 765 lip 23 prot 32,62 H.C. 31,5	17	Llenties estofades de verdures Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga Pa i lletíc kcal 818 lip 25 prot 29 H.C. 38	18	Patates marinera (pastanaga, mongeta tendra i sípia) Vedella al forn amb guarnició Pa i fruits kcal 650 lip 26 prot 23 H.C. 18
		22	Amanida d'arròs (arròs, tonyina, pèsols, pastanaga) Pernilets de pollastre amb samfaina Pa i lletíc kcal 650 lip 23 prot 13 H.C. 37	23	Bròquil i patata al vapor Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Pa i fruits kcal 712 lip 25 prot 25 H.C. 32	24	Espirals amb sofregit de tomàquet natural Ventresca de lluç amb enciam, blat de moro i pastanaga Pa i lletíc kcal 730 lip 22 prot 32,62 H.C. 24,5	25	Crema de verdures Rodó de gall d'indi al forn amb enciam amanit i pastanaga Pa i fruits kcal 740,26 lip 24,55 prot 31,94 H.C. 32,11
28	Amanida de pasta (espirals, tonyina, pastanaga, ou i olives) Cuetes de rap al forn amb carbassó juliana Pa i fruits kcal 805,01 lip 22,51 prot 35,63 H.C. 34,13	29	Crema de carbassa Vedella al forn amb guarnició Pa i lletíc kcal 672,45 lip 25,74 prot 35,33 H.C. 28,83	30	Arròs a la milanesa Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet i ratlladura de pastanaga Pa i fruits kcal 761 lip 23 prot 29 H.C. 47	31	Llenties estofades de verdures Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives Pa i lletíc kcal 620 lip 25 prot 15,62 H.C. 31,5		

Podem consultar els 14 al·lèrgens de declaració obligatòria inclosos en els plats a les fitxes tècniques que adjuntem. Aquest menú ha estat dissenyat per l'equip nutricional d'ESCOL amb el vist i plau i anàlisi nutricional de la dietista. Entrega del menjar com a màxim 4 hores entre l'expedició i el consum. La temperatura de sortida dels plats calents és de més de 80°C i 3°C en els plats freds. Les matèries primeres són de proximitat. Les fruites i verdures arriben cada dos dies a la nostra central, les anem a buscar amb transport propi. Les postres làctics són productes de granja. Cuinats JGE, es reserva el dret de canviar qualsevol menú per necessitat.

# TOT PER ALS INFANTS

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



## Comença amb un bon ESMORZAR



PA, CEREALS  
O DERIVATS



LLET O  
DERIVATS



FRUITA FRESCA  
I HORTALISSES

## Respectar patrons de la dieta MEDITERRÀNIA

A cada àpat (principal)...



AIGUA



FRUITES ( 1-2 R)  
O VERDURES  
(  $\geq 2$  R)



PA, PASTA,  
ARRÒS, CUSCÚS I  
ALTRES CEREALS  
( 1-2 R)



OLI D'OLIVA

DIARI

1. LÀCTICS (2-4 R)
2. FRUITS SECS, LLAVORS I OLIVES (1-2 R)
3. LLEGUMS I LLEGUMINOSES (  $\geq 2$  R)
4. HERBES, ESPÈCIES, ALL I CEBA

SETMANAL

1. PATATES (  $\leq 3$  R)
2. CARN VERMELLA (<2 R)
3. CARNS PROCESSADES (<1 R)
4. CARN BLANCA (2 R)
5. PEIX/ MARISC (>2 R)
6. OUS (2-4 R)
7. DOLÇOS (  $\leq 2$  R)

\*Font: IFMED/ R=ració

## Completa amb un adequat MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D'OLIVA



VEGETALS (crus o  
cuinats)



FRUITES O  
LÀCTICS



HIDRATS DE  
CARBONI



PROTEÏNA (carns,  
peixos, ous i llegums)

Si hem dinat...



CEREALS, FÈCULES O LLEGUMS  
VERDURES  
CARN  
PEIX  
OU  
FRUITA  
LÀCTICS

Si hem sopat...



HORTALISSES CRUES O LLEGUMS CUITES  
CEREALS O FÈCULES  
PEIX O OU  
CARN MAGRA O OU  
PEIX O CARN MAGRA  
LÀCTICS O FRUITA  
FRUITA



ESCOL

www.escol.cat