

Dilluns

3 Inf. Nutricional 679/36/105/16

- ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
- CUIXETES DE POLLASTRE A LA LLIMONA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
- FRUITA DEL TEMPS

10 Inf. Nutricional 605/21/66/30

- CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
- PIZZA CASOLANA (TOMÀQUET, FORMATGE, PERNIL CUIT I OLIVES VERDES) AMB TOMÀQUET AMANIT
- IOGURT

17 Inf. Nutricional 693/29/107/17

- ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, TRUITA I PERNIL CUIT)
- DAUS DE GALL D'INDI AMB PORRO, TOMÀQUET I ALBERGÍNIA AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

24

FESTA  
VACANCES DE NADAL

31

FESTA  
VACANCES DE NADAL

Dimarts

4 Inf. Nutricional 665/27/81/25

- ARRÒS A LA CASSOLA (PÈSOLS, TOMÀQUET I COSTELLA DE PORC)
- TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO
- IOGURT

11 Inf. Nutricional 684/36/92/20

- MACARRONS A LA BOLONYESA (TOMÀQUET, CEBÀ I CARN PICADA)
- POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

18 Inf. Nutricional 608/27/63/30

- CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES
- SALMÓ A LA LLIMONA AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES NEGRES
- FRUITA DEL TEMPS

25

FESTIU  
NADAL

Dimecres

5 Inf. Nutricional 654/21/71/34

- CREMA DE PASTANAGA
- BOTIFARRA DE PAGÈS AMB PATATES ROSTIDES AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS

12 Inf. Nutricional 678/27/97/24

- PAELLA DE VERDURES
- FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB BARQUETA DE TOMÀQUET
- FRUITA DEL TEMPS

19 Inf. Nutricional 684/30/93/24

- LLENTIES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBÀ
- TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

26

FESTIU  
SANT ESTEVE

Dijous

6

FESTIU

13 Inf. Nutricional 597/38/62/24

- LLESCAT DE PATATA, TOMÀQUET I CEBÀ AL FORN AMB FORMATGE GRATINAT
- BISTEC DE VEDELLA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
- FRUITA DEL TEMPS

20 Inf. Nutricional 634/21/92/37

- MONGETA VERDA AMB PATATA
- CANELONS DE CARN GRATINATS AMB ENCIAM I TOMÀQUET
- IOGURT

27

FESTA  
VACANCES DE NADAL

Divendres

7

FESTA  
LLIURE DISPOSICIÓ

14 Inf. Nutricional 629/25/71/30

- MONGETES BLANQUES ESTOFADES (CARBASSÓ, PASTANAGA I XORIÇO)
- OUS DURS AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA I PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

21 Inf. Nutricional 728/24/76/38

- SOPA DE GALETES
- POLLASTRE A LA CATALANA (PASTANAGA, CEBÀ, TOMÀQUET I PINYONS) AMB PATATES ROSTIDES
- TORRONS
- FRUITA DEL TEMPS

28

FESTA  
VACANCES DE NADAL

Tots els àpats s'acompanyen de pa i aigua / L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva; per cuinar oli de gira-sol alt oleic / Les fruites del temps són: pera, poma, plàtan, taronja, mandarina, meló, síndria, pruna, maduixes, préssec, nectarina... (segons la temporada) / El menú està adaptat als corresponents canvis pels alumnes amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, així com amb qualsevol tipus de patologia o motiu personal que puguin patir / Les pizzes són casolanes d'elaboració pròpia a cuina / L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat . El 90% dels nostres productes són de PROXIMITAT. / \*Opcional: maionesa. La utilitzada és comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

(1) PRODUCTE ECOLÒGIC

Es detalla la informació nutricional de cada menú diari, indicant el valor nutricional de la següent manera: Primer valor=Kcal / Segon valor=Proteïnes / Tercer valor=Hidrats de Carboni / Últim valor=Greixos

# "Som el que Mengem"

Segueix i assabenta't de més a **Revisa Serveis**



REVISA

## El Nostre Projecte Educatiu

El nostre objectiu principal és el dret dels nens/es de menjar saludable, equilibrat i en funció de les seves necessitats, a la vegada que aprenguin des de petits els correctes hàbits alimentaris.

Per això, el nostre equip de dietistes – nutricionistes, personal de cuina i equip de monitors/es de menjador treballen conjuntament per garantir la correcta nutrició i educació alimentària.

Elaborem menús equilibrats, variats i saludables a partir de les bases de la Dieta Mediterrània, així com totes les derivacions necessàries (al·lèrgies, intoleràncies, diabetis, ...).

També oferim plats alternatius per nens/es d'altres cultures o creences, per donar servei a la gran diversitat cultural que tenim a les escoles. Vetllem dia a dia per la salut dels nostres usuaris.

## Coneix a Revi i a Isa!

NOUS amics i una nova eina de comunicació!

## Projecte Trimestral

# "Som el que Mengem"

Amb el nostre projecte els nostres alumnes aprenen hàbits saludables a l'hora de menjar. Podran millorar i reduir aquells hàbits que ja tenen adquirits.

El nostre objectiu és estimular activament la participació dels alumnes en les activitats del menjador, promoure l'autonomia dels alumnes i el treball en equip.

## SOPARS / DESEMBRE 2018

**3** ● VERDURA CRUA  
● CARN BLANCA  
● FRUITA

**4** ● PASTA (SOPA)  
● OU  
● FRUITA

**5** ● VERDURA CUITA  
● PEIX BLANC  
● FRUITA

**6** FESTIU

**7** FESTA  
LLIURE DISPOSICIÓ

**10** ● ARRÒS  
● OU  
● FRUITA

**11** ● VERDURA CRUA  
● LLEGUM  
● Làctic

**12** ● VERDURA CUITA  
● OU  
● FRUITA

**13** ● VERDURA CRUA  
● PEIX BLAU  
● FRUITA

**14** ● PASTA  
● CARN BLANCA  
● FRUITA

**17** ● VERDURA CUITA  
● LLEGUM  
● FRUITA

**18** ● PASTA (SOPA)  
● CARN BLANCA  
● FRUITA

**19** ● VERDURA CRUA  
● PEIX BLANC  
● Làctic

**20** ● ARRÒS  
● PEIX BLAU  
● FRUITA

**21** ● VERDURA CRUA  
● OU  
● FRUITA

**24** VACANCES DE NADAL

**25** FESTIU NADAL

**26** FESTIU SANT ESTEVE

**27** VACANCES DE NADAL

**28** VACANCES DE NADAL

**31** VACANCES DE NADAL

### Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, ja sigui com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, ja sigui com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.

- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, ja sigui com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, quallada, recuit...
- No es recomana substituir el làctic per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc...)
- La carn blanca és la carn d'aus, així com també la de conill.

**Consell:** En cas d'incloure llegums en el sopar, consumint-los triturats, en crema, puré... es redueix la seva possible flatulència.

