

ALIMENTACIÓ SALUDABLE DuRant eL Dia

DINAR
35%

A Alessa el nostre objectiu principal és alimentar els nens i les nenes amb una cuina saludable, tradicional i mediterrània. Fem servir exclusivament oli d'oliva verge extra. Les fruites, verdures i hortalisses són de productors locals, així com la carn i el pollastre (servim fruita i carn de procedència ecològica dues vegades a la setmana).

Hi introduïm aliments típicament vegans, com la soja, el tofu o el seitán, com a alternativa a la proteïna animal, i peix fresc dues vegades a la setmana.

Oferim productes integrals (pasta i arròs) un cop a la setmana com a plat principal o guarnició. Treballem amb forns locals per a la distribució diària del pa als centres.

Els nostres menús compleixen les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments en funció de cada etapa de creixement i s'adapten a les diferents intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.*

BERENAR
10%

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, el menjar i el sopar. Els aliments més recomanables són els cereals i derivats, els lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

SOPAR
30%

Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

ESMORZAR
25%

L'esmorzar és essencial per al rendiment escolar dels nens i les nenes. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, la primera i més important a casa i la segona a mig matí, durant l'esbarjo.

Un ESMORZAR COMPLET consta de:

- FRUITA

Sencera o trosjada, principalment de temporada.

- vitamines
- minerals
- fibres

- CEREAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.

- hidrats de carboni
- proteïnes

- LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.

- calcí
- proteïnes

Mig matí

Esmorzar a casa

alessa

Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia:

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR		SOPAR	
pasta/arròs +	carn	verdura +	peix
pasta/arròs +	peix	verdura +	ou
pasta/arròs +	ou	verdura +	carn
verdura +	carn	pasta/arròs +	peix
verdura +	peix	pasta/arròs +	ou
verdura +	ou	pasta/arròs +	carn
llegums +	carn	verdura +	peix
llegums +	peix	verdura +	ou
llegums +	ou	verdura +	carn
fruita		lacti	
lacti		fruita	

SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

873 400 027

nutricion@alesa-escolar.com

Entitats col·laboradores:



* Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies, en compliment del Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Mongeta arrossera estofada amb verdures Truita francesa Carbassó al forn Pa Fruita del temps</p> <p>470,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:14,4g - HC:59,8g AGS:2,7g - Sucre:18,7g - Sal:1,5g</p>	<p>2</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà a l'oli Enciam, blat de moro i olives Pa Iogurt natural La Fageda</p> <p>506,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:15,5g - HC:67,4g AGS:3,9g - Sucre:9,2g - Sal:2,2g</p>	<p>3</p> <p>Verdura tricolor Contracuixa de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>463,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:17,0g - HC:49,4g AGS:3,6g - Sucre:21,8g - Sal:1,5g</p>	<p>4</p> <p>Llenties ecològiques amb arròs Cues de rap amb salsa verda Pa Fruita del temps</p> <p>528,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:8,5g - HC:78,0g AGS:1,4g - Sucre:18,1g - Sal:1,2g</p>	<p>5</p> <p>Tallarines amb verdures al wok Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>632,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:29,1g - HC:77,6g AGS:11,5g - Sucre:20,3g - Sal:1,9g</p>
<p>8</p> <p>Bledes amb patates amb sofregit de ceba Lluç a les fines herbes Enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>404,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:11,2g - HC:47,9g AGS:1,5g - Sucre:17,2g - Sal:2,0g</p>	<p>9</p> <p>Macarrons integrals de pagès (amb verdures saltejades) Estofat de gall dindi amb patates Pa Fruita del temps</p> <p>591,5Kcal - Prot:31,6g - Lip:17,8g - HC:71,4g AGS:3,7g - Sucre:19,2g - Sal:1,3g</p>	<p>10</p> <p>Cigrons guisats amb pastanaga, all i julivert Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Pa Iogurt natural La Fageda</p> <p>478,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:20,0g - HC:48,8g AGS:4,9g - Sucre:10,9g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>584,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:31,1g - HC:49,8g AGS:8,8g - Sucre:22,0g - Sal:4,3g</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>
<p>15</p> <p>Llenties estofades amb pastanaga i porro Filet de lluç arrebossat Enciam, blat de moro i olives Pa Iogurt natural La Fageda</p> <p>609,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,3g - HC:63,6g AGS:5,3g - Sucre:11,6g - Sal:1,7g</p>	<p>16</p> <p>Crema de carabassa Estofat de vedella amb xampinyons Pa Fruita del temps</p> <p>541,7Kcal - Prot:23,0g - Lip:27,9g - HC:46,2g AGS:9,9g - Sucre:19,4g - Sal:1,4g</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb salsa de bolets Cues de rap al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>515,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:13,7g - HC:73,8g AGS:3,7g - Sucre:15,4g - Sal:1,8g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideus integrals Pollastre rostit amb ceba i carbassó Amanida enciam, blat de moro i olives Pa Fruita del temps</p> <p>495,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,2g - HC:50,6g AGS:4,0g - Sucre:17,4g - Sal:1,7g</p>	<p>19</p> <p>Coliflor i bròquil saltejat amb ceba i all Truita de patata Enciam, pastanaga i olives Pa Fruita del temps</p> <p>453,6Kcal - Prot:15,5g - Lip:17,8g - HC:51,5g AGS:3,0g - Sucre:20,7g - Sal:3,8g</p>
<p>22</p> <p>Sopa de peix amb arròs Estofat de porc amb grills de poma Pa Fruita del temps</p> <p>506,9Kcal - Prot:30,2g - Lip:15,6g - HC:57,9g AGS:3,8g - Sucre:20,3g - Sal:1,8g</p>	<p>23</p> <p>Pèsols amb patata saltejats amb ceba Ous durs amb salsa de tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>506,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:17,1g - HC:56,7g AGS:4,0g - Sucre:24,8g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Fideuada de marisc amb pasta ecològica Filet de lluç al forn Amanida d'enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>502,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:11,9g - HC:70,3g AGS:1,9g - Sucre:17,6g - Sal:2,3g</p>	<p>25</p> <p>Patata al vapor Saltat mediterrani Rostit de pollastre al forn amb fines herbes Enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>577,5Kcal - Prot:32,7g - Lip:29,8g - HC:41,6g AGS:9,7g - Sucre:12,5g - Sal:1,7g</p>	<p>26</p> <p>Mongetes blanques arrossera estofada amb verdures i arròs Truita francesa Enciam i tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>673,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:17,9g - HC:93,6g AGS:3,3g - Sucre:19,5g - Sal:1,6g</p>
<p>29</p> <p>Mongetes tendres amb patates Pollastre amb verdures al wok Pa Fruita del temps</p> <p>452,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:15,2g - HC:49,1g AGS:3,3g - Sucre:19,8g - Sal:1,9g</p>	<p>30</p> <p>Macarrons amb salsa de formatge Bacallà a lallet amb salsa de tomàquet Pa Fruita del temps</p> <p>589,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:18,1g - HC:74,1g AGS:7,2g - Sucre:19,6g - Sal:1,9g</p>	<p>31</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA CASTANYADA Crema de Boniato Estofat de vedella amb bolets de tardor Panellets</p>	<p>ECOLÒGICS: Un cop a la setmana pasta arròs, carn, fruita i verdures. PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa. PRODUCCIÓ INTEGRADA: Oli d'oliva per amanir, Un cop a la setmana fruites i verdures.</p>	