ALEGRIA Catering Services
serunion

MENÚ ESCOLA BRESSOL F

GENER 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ECOLÒGICS : Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures. Un cop cada dos setmanes llegums. *PROXIMITAT: Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa.* *PRODUCCIÓ INTEGRADA : L'oli d'oliva per amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.*				
08 ·Sopa de peix amb pasta de pistons ·Rostit de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives . Pa del dia ·Fruita Kcal: 671,4 Prot: 42,3g Lip: 25,7gHC: 64,3g	**09** ·Llenties estofades amb verdures ·Truita a la francesa amb enciam i daus de tomàquet . Pa del dia ·Iogurt natural La Fageda Kcal: 818,5 Prot: 32gLip: 26,4gHC: 105,1g	**10** ·Tirabuixons a la italiana (a/salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat) ·Filet de lluç amb suquet de pescadors . Pa del dia ·Fruita Kcal: 889,9Prot: 45,4g Lip: 28,5gHC: 107,3g	**11** ·Arròs campesina ·Mandonguilles 100% vedella amb salsa de tomàquet . Pa del dia ·Fruita Kcal: 951,2 Prot: 28,2g Lip: 38,2g HC: 118,4g	**12** ·Puré de carbassó (a/carbassó, ceba i patata) amb rostes de pa ·Pit de gall d'indi al vapor amb enciam i pastanaga ratllada . Pa del dia ·Fruita Kcal: 643,5Prot: 42g Lip: 20,3g HC: 69,6g
15 ·Mongeta tendra amb patata al vapor ·Estofat de porc amb grills de poma . Pa del dia ·Fruita Kcal: 802,9 Prot: 42,6g Lip: 26,7g HC: 90,5g	**16** ·Arròs napolitan amb salsa de tomàquet ·Filet d'abadejo al forn amb enciam i pastanaga . Pa del dia ·Fruita Kcal: 807,8 Prot: 38,4g Lip: 18,8g HC: 116,1g	**17** ·Puré de pastanaga amb rostes de pa ·Hamburguesa a la planxa 100% de vedella amb amanida . Pa del dia ·Fruita Kcal: 624,9 Prot: 20,3g Lip: 32,4g HC: 68,2g	**18** ·Mongeta blanca arrossera estofada amb verdures ·Truita a la francesa amb carbassó al forn . Pa del dia ·Iogurt natural La Fageda Kcal: 787,7 Prot: 46gLip: 23,3g HC: 86,9g	**19** ·Fideuà de verdures ·Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet . Pa del dia ·Fruita Kcal: 870,6 Prot: 42,6gLip: 31,8gHC: 99,3g
22 ·Rissoto de bolets amb xampinyons i formatge ·Lluç al forn amb amanida d'enciam olives i blat de moro . Pa del dia ·Fruita Kcal: 806,5Prot: 30,1g Lip: 25,6g HC: 110,3g	**23** ·Llenties a l'hortelana (patata, ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) amb arròs ·Truita de patata amb daus de tomàquet . Pa del dia ·Fruita Kcal: 794,5Prot: 28,5g Lip: 35,9gHC: 84,1g	**24** ·Sopa de brou amb pasta de pistons ·Pollastre al forn amb enciam i pastanaga . Pa del dia ·Iogurt natural La Fageda Kcal: 630,2Prot: 35,5g Lip: 20,8gHC: 74,9g	**25** ·Puré de carbassa (carbassa, ceba i patata) amb rostes de pa ·Llonganissa de porc amb salsa de tomàquet . Pa del dia ·Fruita Kcal: 745,5Prot: 46,1g Lip: 19gHC: 93,3g	**26** ·Bledes amb patata saltejades amb daus de pernil dolç ·Estofat de vedella amb verdures a la jardinera . Pa del dia ·Fruita Kcal: 978,7Prot: 39,4g Lip: 46,9gHC: 90,3g
29 ·Arròs a la napolitana ·Escalopa de porc amb enciam, blat de moro i olives . Pa del dia ·Fruita Kcal: 955,6 Prot: 38,7gLip: 34,8g HC: 119g	**30** ·Cassoleta de cigrons amb verdures ·Truita a la francesa amb enciam i tomata . Pa del dia ·Fruita Kcal: 711,7Prot: 45,9gLip:17,6g HC: 83,9g	**31** ·Puré de carbassó (carbassó, ceba i patata) amb rostes de pa ·Suprema de lluç al forn amb enciam i tomàquet . Pa del dia ·Fruita Kcal: 647,5 Prot: 33,2gLip: 21,2g HC: 76,6g		

Menú confeccionat per Irene Ríos Arias . Dietista –Nutricionista NºCol: CAT 000343

ALEGA Catering Services serunion

MENÚ TRITURAT F

GENER 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ECOLÒGICS : Un cop a la setmana pasta, arròs, carn, fruita i verdures. Un cop cada dos setmanes llegums. **PROXIMITAT:** Pollastre, llonganissa, fruites, verdures, iogurts i pa. **PRODUCCIÓ INTEGRADA :** L'oli d'oliva per amanir. Un cop a la setmana fruites i verdures.				
08 · Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre · Iogurt natural La Fageda	**09** · Llenties, patata, pastanaga, porro i gall dindi · Iogurt natural La Fageda	**10** · Patata, mongeta verda, carbassó i lluç · Iogurt natural La Fageda	**11** · Patata, carbassó, pastanaga i vedella · Iogurt natural La Fageda	**12** · Patata, pastanaga, carbassó i gall dindi · Iogurt natural La Fageda
15 · Patata, pastanaga, carbassó i gall dindi · Iogurt natural La Fageda	**16** · Patata, carbassó, pastanaga i llimanda · Iogurt natural La Fageda	**17** · Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre · Iogurt natural La Fageda	**18** · Cigrons, patata, pastanaga, carbassó i lluç · Iogurt natural La Fageda	**19** · Patata, carbassó, pastanaga i vedella · Iogurt natural La Fageda
22 ·Patata, carbassa, ceba i lluç · Iogurt natural La Fageda	**23** · Patata, mongeta verda, pastanaga i pollastre · Iogurt natural La Fageda	**24** · Llenties, patata, pastanaga, porro i gall dindi · Iogurt natural La Fageda	**25** · Patata, mongeta verda, carbassó i lluç · Iogurt natural La Fageda	**26** · Patata, carbassó, pastanaga i vedella · Iogurt natural La Fageda
29 · Patata, carbassó, pastanaga i llimanda · Iogurt natural La Fageda	**30** · Cigrons, patata, pastanaga, carbassó i gall dindi · Iogurt natural La Fageda	**31** · Patata, mongeta verda, carbassó i lluç · Iogurt natural La Fageda		

Menú confeccionat per Irene Ríos Arias . Dietista –Nutricionista NºCol: CAT 000343

Bon any nou!

Després de les festes, és hora de tornar a l'escola amb les piles recarregades! Res millor que donar la benvinguda al nou any gaudint d'una alimentació equilibrada, que ens ajudarà a enfortir les nostres defenses i a combatre el fred de l'hivern. Els plats de cullera amb verdures i llegums de temporada – com **la coliflor, la carxofa, les faves, les mongetes verdes i els pèsols** – són uns bons aliats per a aquesta època, ens aporten molts nutrients, mantenen el nostre cos hidratat i amb una temperatura adequada. Prova'ls en les teves receptes preferides!

alessa

Curiositats

Sabies que el color verd dels pèsols es deu al fet que es cullen quan encara estan immadurs? A mesura que maduren, es van posant grocs. Els antics grecs i romans ja cultivaven aquesta espècie lleguminosa, la planta de la qual pot arribar a créixer fins als 3 metres d'altura, depenent de la varietat.



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

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com