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 seitan, 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.*

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 trossejada, 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.
  calci, proteïnes

Mig matí

Esmorzar a casa

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 sucs 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.



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:

* 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.

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@alessa-escolar.com

Entitats col·laboradores:

alessa

MENÚ ESCOLAR FRED

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

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.