

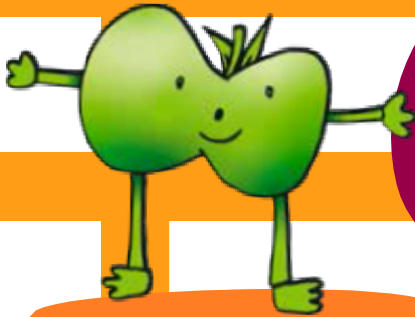


ausolan

MENÚ ESCOLAR

Curs 21-22
Setembre

ANY DE
L'ALIMENTACIÓ
SOSTENIBLE I
ANY INTERNACIONAL
DE FRUITES I
VERDURES



Feu petits canvis per millorar la qualitat dels sucres i hidrats de carboni dels vostres menjars: a l'esmorzar substituïu el suc de taronja per una peça sencera de fruita o una macedònia. Podeu aprofitar la fruita madura per a endolcir de forma natural les vostres receptes. Animeu-vos a cuinar a casa amb els xiquets i les xiquetes. Proveu de fer galetes casolanes

menja sa



Per incorporar sucres complexos de forma senzilla també podeu fer servir pa integral o de cereals i llavors per l'entrepà de l'esmorzar, canvieu el suc de fruita industrial per un got de llet o per una peça de fruita. Podeu augmentar el consum de llegums i verdures de forma creativa per exemple en forma d'hamburguesa. També podeu introduir la pasta i l'arros integrals a les vostres receptes

els cereals integrals i els llegums ens aporten una gran quantitat de fibra. A més els llegums són una molt bona font de proteïna vegetal. La gastronomia mediterrània conté saborsos i variats plats amb llentilles, cigrons i fesols

verdures

Les fruites i les verdures són la principal font de vitamines i minerals. Animeu-vos a menjar-les cada dia de forma variada i divertida. Les fruites i verdures han d'estar presents cada dia als nostres menjars

Los cereales integrales y las legumbres nos aportan una gran cantidad de fibra. Además son una muy buena fuente de proteína vegetal. Nuestra gastronomía nos ofrece sabrosos y variados platos con lentejas, garbanzos y alubias

AÑO DE
LA ALIMENTACION
SOSTENIBLE
INTERNACIONAL
DE FRUTAS Y
VERDURAS

els hidrats de carboni o sucres són fonamentals per les nostres cèl·lules. Podem dividir-los en sucres simples i sucres complexos. Els sucres simples els trobem a la pastisseria industrial. S'absorbeixen ràpidament i al cap de poca estona tornem a tenir gana. Els sucres complexos contenen fibra i s'absorbeixen lentament de manera que tenim sensació d'estar plens durant més estona. Els trobem als llegums, les verdures, els cereals integrals i tubercles com per exemple la creïlla.

come sano

Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas y minerales. Anímate a comerlos todos los días de una manera variada y divertida

Haz pequeños cambios para mejorar la calidad de los azúcares y hidratos de carbono de tus comidas: **substituye el zumo de naranja por una pieza entera de fruta o macedonia.** Aprovecha la fruta madura para endulzar de forma natural tus recetas. Prueba a hacer galletas caseras

Los carbohidratos o azúcares son esenciales para nuestras células. Podemos dividirlos en azúcares simples y azúcares complejos. Los simples se encuentran en pastelería industrial. Se absorben rápidamente y en poco tiempo tendremos hambre de nuevo. Los complejos contienen fibra y se absorben lentamente por lo que tenemos la sensación de saciedad por más tiempo. Los encontramos en legumbres, verduras, cereales de trigo y tubérculos, como las patatas.

Para incorporar azúcares complejos de forma sencilla cámbiate al **pan integral o de cereales y semillas para el bocadillo del desayuno**, sustituye el zumo de fruta industrial por un vaso de leche o una pieza de fruta. **Aumenta el consumo de legumbres y verduras** de forma creativa por ejemplo en forma de hamburguesa. Introduce también la **pasta y el arroz integrales** a sus recetas

legumbres





Dilluns Lunes	Dimarts Martes	Dimecres Miércoles	Dijous Jueves	Divendres Viernes
------------------	-------------------	-----------------------	------------------	----------------------



8 KCal. 889/H.C. 110/Lip. 40/P. 30
 Espaguetis ecològics amb verdures
 Lluç en salsa verda amb pèsols
 Amanida amb espàrrecs Plàtan/Pa
Sopar: arròs -carn
 Espaguetis ecològics con verduras
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Ensalada con espárragos Plátano / pan
Cena: arroz-carne

9 KCal. 665/H.C. 86/Lip. 27/P. 22
 Crema de cigrons
 Truita de creïlla
 Amanida amb tomaca i encisam
 Meló d'Alger/Pa
Sopar: pasta o pa-peix
 Crema de garbanzos
 Tortilla de patatas
 Ensalada con tomate y lechuga
 Melón / pan
Cena: pasta o pan-pescado

10 KCal. 793/H.C. 111/Lip. 28/P. 31
 Arròs al forn
 Amanida Valenciana
 Postre lacti/Gelat/ Pa
Sopar: creïlla-ou
 Arroz al horno
 Ensalada valenciana
 Postre lácteo/helado / pan
Cena: patata-huevo

13 KCal. 950/H.C. 69/Lip. 62/P. 32
 Crema Alicia amb Carlota ecològica
 Milanesa de pollastre en salsa de poma
 Amanida de dacsa
 Poma/Pa
Sopar: pasta-ou
 Crema Alicia con zanahoria
 Milanesa de pollo en salsa de manzana
 Ensalada de maíz
 Manzana / pan
Cena: pasta-huevo

14 KCal. 900/H.C. 82/Lip. 51/P. 33
 Llentilles jardineria
 Lluç romà amb creïlla fornera
 Amanida amb col
 Pera/Pa
Sopar: arròs o pa-carn
 Lentejas jardineria
 Merluza a la romana con patata panadera
 Ensalada con col
 Pera / pan
Cena: Arroz o pan-carne

15 KCal. 808/H.C. 104/Lip. 35/P. 24
 Caragolets amb fruits de mar
 Truita de tonyina
 Amanida amb espàrrecs
 Meló / Pa
Sopar: llegum-ou
 Caracollitos con frutos de mar
 Tortilla de atún
 Ensalada con espárragos
 Melón / pan
Cena: legumbre-huevo

16 KCal. 976/H.C. 148/Lip. 36/P. 23
 Arròs a la cubana
 Nuggets de bròcoli
 Amanida amb enciam i tomaca
 Plàtan/Pa
Sopar: creïlla-peix
 Arroz a la cubana
 Nuggets de brócoli
 Ensalada con lechuga y tomate
 Plátano / pan
Cena: patata-pescado

17 KCal. 824/H.C. 97/Lip. 32/P. 40
 Fesols estofats en puré
 Hamburguesa amb xips
 Amanida amb api
 Postre lacti/Pa
Sopar: arròs-ou
 Alubias estofadas en puré
 Hamburguesa con chips
 Ensalada con apio
 Postre lácteo / pan
Cena: Arroz-huevo

20 KCal. 687/H.C. 56/Lip. 39/P. 30
 Guisat mariner
 Llonganisses amb verdures
 Amanida amb dacsa
 Meló d'Alger/Pa
Sopar: arròs-ou
 Guisado marinero
 Longanizas con verduras
 Ensalada de maíz
 Malón / pan
Cena: Arroz-huevo

21 KCal. 713/H.C. 96/Lip. 27/P. 26
 Cigrons amb bledes
 Truita espanyola
 Amanida amb col
 Pruna/Pa
Sopar: pasta-carn
 Garbanzos con acelgas
 Tortilla Española
 Ensalada con col
 Ciruelas / pan
Cena: pasta-carne

22 KCal. 717/H.C. 104/Lip. 28/P. 20
 Paella valenciana
 Amanida completa
 Poma ecològica / Pa
Sopar: creïlla-peix
 Paella valenciana
 Ensalada completa
 Manzana / pan
Cena: patata-pescado

23 KCal. 686/H.C. 78/Lip. 20/P. 33
 Llacs de pasta amb salsa de tomaca i ceba
 Abadejo arrebossat marinera
 Amanida amb tomaca i encisam
 Plàtan/Pa
Sopar: llegum-ou
 Lazos de pasta con salsa de tomate y cebolla
 Abadejo rebozado marinero
 Ensalada con tomate y lechuga
 Plátano/ pan
Cena: legumbre- huevo

24 KCal. 695/H.C. 59/Lip. 41/P. 26
 Sopa minestrone vegetal
 Pollastre amb salsa de mel i mostassa
 Amanida amb api
 Postre lacti/Pa
Sopar: arròs o pa-peix
 Sopa minestrone vegetal
 Pollo con salsa de miel y mostaza
 Ensalada con apio
 Postre lácteo/ pan
Cena: Arroz o pan-pescado

27 KCal. 832/H.C. 103/Lip. 32/P. 39
 Fesols estofats en puré
 Hamburguesa amb salsa de tomaca
 Amanida amb dacsa
 Pera/Pa
Sopar: pasta-ou
 Alubias estofadas en puré
 Hamburguesa con salsa de tomate
 Ensalada con maíz
 Pera / pan
Cena: pasta-huevo

28 KCal. 754/H.C. 77/Lip. 40/P. 22
 Bullit Valencià
 Llom rostít en salsa agre dolça
 Amanida amb col
 Poma/Pa
Sopar: arròs-peix
 Hervido Valenciano
 Lomo en salsa agri dulce
 Ensalada con col
 Manzana / pan
Cena: Arroz-pescado

29 KCal. 886/H.C. 103/Lip. 43/P. 26
 Llentilles casolanes amb Carlota ecològica
 Ous amb Beixamel
 Amanida amb espàrrecs
 Plàtan/Pa
Sopar: creïlla-carn
 Lentejas caseras con zanahoria ecológica
 Huevos con Bechamel
 Plátano / pan
Cena: patata-carne

30 KCal. 806/H.C. 91/Lip. 37/P. 32
 Espirals amb soja texturitzada
 Lluç en salsa verda amb pèsols
 Amanida amb tomaca i encisam
 Pruna/Pa
Sopar: llegum-ou
 Espirales con soja texturizada
 Merluza en salsa verde y guisantes
 Ensalada con tomate y lechuga
 Ciruelas/ pan
Cena: legumbre-huevo

