



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a
 Novembre 2024

Vegetarià amb peix



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
A	A	A	A	A
4 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,12	5 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGIQUES AMB TORRADETS FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,9,11,13	6 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLÒGIQUES AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 5,6,*	7 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÓS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE I PÈSOLS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA A 9,*	8 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA IOGURT A 1,3,4,5,6,9,12,*
11 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA BULLIT VALENCIÀ AMB CEBA, CREÏLLA I FESOLS VERDS FILET DE PEIX ORLY AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA A 4,5,9,*	12 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA TRUITA DE TONYINA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,3,4,5,8,9,10,12,*	13 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES AMB ARRÓS INTEGRAL I VERDURES PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,6,*	14 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES AMB CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA A 3,4,5,6,12,*	15 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE EDAM IOGURT A 1,5
18 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA FUSILLI AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA A 3,4,5,8,9,12,*	19 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLÒGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES QUESADILLA CASERA AMB ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,5,6,10,*	20 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA A 5,8,9,*	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,9,13	22 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA MANDONGUILLES DE CIGRONS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I PÈSOLS IOGURT A 1,3,4,5,6,12,*
25 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS INTEGRALS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA A 1,3,4,5,*	26 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÓS TRES DELÍCIES SENSE CARN FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE PROXIMITAT A 5,9	27 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA A 1,2,4,10,13,*	28 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA AMB TORRADETS SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DE TEMPORADA A 4,8,9	29 ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ IOGURT A 1,3,4,5,6,12,*

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats				74	103	80	31	64			55	77	101	52	62			77	106	74	57	63			72	70	79	67	61		
Proteïnes				24	35	31	21	30			26	30	35	7	22			30	37	13	24	17			25	28	24	12	16		
Greixos				21	21	20	29	13			17	34	20	16	21			30	27	19	20	15			22	16	20	21	15		
Calories				576	742	627	468	495			494	737	728	380	529			702	844	528	509	465			596	548	619	504	445		

Aquest mes comentarem les qualitats de...



Recomanacions sopars



PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"