



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



Celíac

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA, CARLOTA I CARN TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 5,*</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FESOLS ESTOFATS AMB XORIÇO, PANXETA, CREÏLLA I VERDURES FILET DE PEIX EMPANAT AMB PÀ SENSE GLUTEN AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,5,9,*</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN AMB POLLASTRE I VERDURA HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB QUETXUP FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 6,11,*</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE, CARN I PÈSOLS CREÏLLA AL FORN AMB BAICON I FORMATGE GRATINAT NATILLES</p> <p><b>A</b> 1,3,*</p>	<p>6</p> <p><b>A</b></p>
<p>9</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" SIN GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,8,9,*</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÒS CALDÓS AMB SÉPIA, CIGRONS I PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 5,8,9,*</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICS PIZZA CASERA SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,11</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES LLENTILLES ECOLÒGICS AMB CREÏLLA I VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOSER FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 6,9,*</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA IOGURT</p> <p><b>A</b> 1,3,5,8,9,*</p>
<p>16</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLÒGICS ESTOFADES AMB CREÏLLA I XORIÇO FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 3,5,9,*</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE ARROZ CON PELOTA DEL PUCHERO PILOTA DE PUTXERO AMB VERDURES I CIGRONS FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> *</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMB OLI I PIMENTÓ AMB CREÏLLES XIPS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 5</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES FIDEUÀ AMB FIDEUS SENSE GLUTEN AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES SORTIT DE COMPANATGE I FORMATGE FLAM</p> <p><b>A</b> 1,3,5,8,9,*</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA LASANYA SENSE GLUTEN AMB CARN I VERDURES FILET DE PEIX EMPANAT AMB PÀ SENSE GLUTEN I OU BULLIT FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,5,9</p>
<p>23</p> <p><b>A</b></p>	<p>24</p> <p><b>A</b></p>	<p>25</p> <p><b>A</b></p>	<p>26</p> <p><b>A</b></p>	<p>27</p> <p><b>A</b></p>
<p>30</p> <p><b>A</b></p>	<p>31</p> <p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>

\* 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 prendem 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
<b>Carbohidrats</b>		79	89	58	52				81	88	108	72	104			74	95	79	83	64											
<b>Proteïnes</b>		25	41	16	39				28	22	19	40	26			44	31	20	35	53											
<b>Greixos</b>		28	27	20	44				28	19	17	18	37			21	18	27	25	43											
<b>Calories</b>		678	769	490	754				702	620	667	636	877			686	678	639	699	870											

## 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"

