



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Desembre 2024

Vegetarià amb peix



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>2</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,12,*</p>	<p><b>3</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA FESOLS ESTOFATS CREÏLLA I VERDURES FILET DE PEIX EMPANAT AMB MAIONESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,4,5,9,13,*</p>	<p><b>4</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA D'ESTRELES AMB VERDURA DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 3,4,5,6,12,*</p>	<p><b>5</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES ARRÒS A LA MILANESA AMB TOMACA, CARLOTA, PEBRE I PÈSOLS CREÏLLA AL FORN AMB FORMATGE GRATINAT NATILLES</p> <p><b>A</b> 1,3,*</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>9</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA "GALETS" AMB SALSÀ DE TOMACA, CEBA I TONYINA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,8,9,12,*</p>	<p><b>10</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA, CIGRONS I PENQUES TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 5,8,9,*</p>	<p><b>11</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLÒGICS AMB TORRADETS PIZZA CASERA AMB SALSÀ DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,4,11,13</p>	<p><b>12</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES LLENTILLES ECOLÒGICS AMB CREÏLLA I VERDURES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 6,9,*</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA IOGURT</p> <p><b>A</b> 1,5,8,9,*</p>
<p><b>16</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLÒGICS AMB CREÏLLA I VERDURES FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 4,5,6,9,*</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA SOPA DE PUTXERO AMB FIDEUS PILOTA DE CIGRONS AMB VERDURES DE PUTXERO FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p><b>A</b> 3,4,5,12,*</p>	<p><b>18</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 5,9</p>	<p><b>19</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FORMATGE EDAM FLAM</p> <p><b>A</b> 1,3,4,5,7,8,9,12,*</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA LASANYA DE VERDURES OU BOLLIT I PALOMETES DE POLLASTRE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>A</b> 1,4,5,11</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>A</b></p>
<p><b>30</b></p> <p><b>A</b></p>	<p><b>31</b></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 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
<b>Carbohidrats</b>		76	72	62	52				77	88	110	85	91			88	101	83	87	49											
<b>Proteïnes</b>		24	34	13	27				33	23	20	42	20			44	31	29	42	28											
<b>Greixos</b>		24	25	13	43				28	19	16	17	22			15	23	19	18	32											
<b>Calories</b>		618	650	429	694				692	624	667	664	659			669	756	622	672	600											

## Aquest mes comentarem les qualitats de...



### 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"