



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA</p> <p>PERNIL DOLÇ CUIT AMB TOMACA NATURAL I ORENGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 3,4,5,8,9,11,12</p> | <p>2</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>TRUITA FRANCESA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 3,4,5,6,12,*</p> | <p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES</p> <p>PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO</p> <p>PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 1,3,4,11,12</p> | <p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA</p> <p>FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 3,4,5,7,8,9,12</p> | <p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS</p> <p>IOGURT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,11,12,*</p> |
| <p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANXA</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,11,12</p> | <p>9</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA</p> <p>ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT</p> <p>XOPPED DE TITOT I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12</p> | <p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,12</p> | <p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES</p> <p>SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>FILET DE PEIX ORLY</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 3,4,5,6,7,8,9,12,*</p> | <p>12</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA</p> <p>LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES</p> <p>TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,*</p> |
| <p>15</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA</p> <p>TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>A 1,3,4,5,12,13</p> | <p>16</p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT</p> <p>PIT DE POLLASTRE EMPANAT</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,8,9,11,12,14</p> | <p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA</p> <p>LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>A 3,4,6,9,12,*</p> | <p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA</p> <p>SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE</p> <p>FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>A 1,3,4,5,6,12,*</p> | <p>19</p> <p>ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE</p> <p>ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA</p> <p>GELAT FLASH I PÀ</p> <p>A 1,3,4,12,*</p> |
| <p>22</p> <p>A</p> | <p>23</p> <p>A</p> | <p>24</p> <p>A</p> | <p>25</p> <p>A</p> | <p>26</p> <p>A</p> |
| <p>29</p> <p>A</p> | <p>30</p> <p>A</p> | <p>A</p> | <p>A</p> | <p>A</p> |



Valoració nutricional

Sense fruits secs

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 | 73 | 72 | 101 | 79 | 94 | | | 59 | 64 | 56 | 52 | 94 | | | 80 | 45 | 87 | 83 | 96 | | | | | | | | | | | | |
| Proteïnes | 17 | 24 | 16 | 30 | 40 | | | 22 | 20 | 16 | 24 | 26 | | | 32 | 25 | 48 | 21 | 26 | | | | | | | | | | | | |
| Greixos | 27 | 14 | 28 | 22 | 45 | | | 21 | 20 | 27 | 9 | 13 | | | 15 | 40 | 21 | 12 | 13 | | | | | | | | | | | | |
| Calories | 613 | 518 | 626 | 643 | 960 | | | 524 | 518 | 469 | 401 | 600 | | | 603 | 651 | 733 | 539 | 611 | | | | | | | | | | | | |

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

