



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Novembre 2021

Menú escolar



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

A

2

A

3

A

4

A

5

A

8

A

9

A

10

A

11

A

12

A

15

A

16

A

17

A

18

A

19

A

22

A

23

A

24

A

25

A

26

A

29

A

30

A

A

A

A

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
CLOSQUES
AMB TOMACA, FORMATGE I
ALFÀBREGA
SUPREMA DE LLUÇ
I CALAMARS A LA ROMANA
FRUITA

1,4,5,8,9

ENSALADA ECOLÒGICA
D'ENCIAM, TOMACA I CEBA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
AMB TORRADETS
HAMBURGUESA A LA PLANXA
AMB QUETXUP
I CREÏLLES XIPS
LACTI

1,4,5,6,11,13

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I DACSA
ARRÒS A LA CUBANA
AMB SALSA DE TOMACA
I OU RATLLAT
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FRUITA ECOLÒGICA

1,3,4,5,6

ENSALADA ECOLÒGICA
D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
POTATGE DE CIGRONS
AMB VERDURES I CREÏLLA
ROTI DE TITOT
LACTI

1,4,5,6,11,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
MACARRONS
AMB TOMACA, CEBA, CARN,
PERNIL SALAT I BEIXAMEL
XOPPED DE TITOT I FORMATGE
FRUITA

1,3,4,5,6,*

ENSALADA ECOLÒGICA
D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
LLENTILLES ESTOFADES
AMB CREÏLLA I XORIÇO
PIZZA
AMB SALSA DE TOMACA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE
LACTI

1,3,4,5,6,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CARLOTA
PAELLA DE MAGRE,
PANXETA I CIGRONS
TRUITA PAISANA
AMB CREÏLLA
FRUITA ECOLÒGICA

1,4,5,6,*

ENSALADA ECOLÒGICA
D'ENCIAM, TOMACA I POMA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
CUIXETA DE POLLASTRE ECO
AMB VERDURES I CREÏLLA ROSTIDA
FRUITA

1,4,5,6,11,*

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
FIDEUÀ
AMB GALLINETA, CAP DE RAP,
CALAMARS I CLÒTXINES
LACTI

1,3,4,5,6,8,9,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE GIRASOL
PURÉ
DE VERDURES I LLEGUMS
AMB TORRADETS
LLOGANISSES DE MAGRE
AMB SALSA DE ROMANI
I ROSTI DE CREÏLLA I CEBA
FRUITA

1,4,5,6,10,11,13,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS TRES DELÍCIES
AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ
I TRUITA FRANCESA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMB CARABASSA
FRUITA

1,5

ENSALADA ECOLÒGICA
D'ENCIAM, TOMACA I CEBA
ESPAGUETIS A LA BOLONYESA
AMB SALSA DE TOMACA, CEBA,
CARLOTA I CARN
TRUITA D'ESPINACS
LACTI

1,4,5,*

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
PAELLA VALENCIANA
AMB POLLASTRE, COSTELLA,
VERDURES I LLEGUMS
FRUITA ECOLÒGICA

1,4,5,6,8,9,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
SOPA DE PLUJA
AMB POLLASTRE I VERDURA
FILET DE LLUÇ EMPANAT
AMB MAIONESA
LACTI

1,4,5,6,9,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I REMOLATXA
MACARRONS
AMB VERDURES I TONYINA
SORTIT DE COMPANATGE
I FORMATGE
FRUITA

1,3,4,8,9,*

ENSALADA ECOLÒGICA
D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA
ARRÒS A LA MILANESA
AMB TOMACA, CARLOTA,
PEBRE, CARN I PÉSOLS
FILET DE PEIX ORLY
LACTI

1,4,5,6,9,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
GUISAT DE CREÏLLES
A LA MARINERA
AMB SÈPIA I PENQUES
PIZZA DE FORMATGES
MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR
FRUITA

1,2,3,4,5,6,8,9,10,*

ENSALADA ESPECIAL
AMB ENCIAM, TOMACA,
CARLOTA, OLIVES, DACSA,
TONYINA I OU BULLIT
ARRÒS AL FORN
AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS,
PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA
FRUITA ECOLÒGICA

1,3,4,5,6,8,9,10,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I PIPES DE CARABASSA
SOPA MERAVELLA
AMB POLLASTRE I VERDURA
MANDONGUILLES DE CARN
A LA JARDINERA AMB VERDURES
LACTI

1,2,4,5,6,10,*

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I POMA
CLOSQUES
AMB BACON, CEBA
I FORMATGE GRATINATS
PIT DE TITOT
I TOMACA NATURAL
FRUITA

1,3,4,5

ENSALADA D'ENCIAM,
TOMACA I CEBA
PURÉ DE CREÏLLA,
CEBA I CARLOTA
AMB TORRADETS
POLLASTRE EN PEPITORIA
FRUITA

1,4,5,6,11,13

Al·lèrgens

A 1. Làctics 2. Cacauets 3. Soja 4. Gluten 5. Ou 6. Api 7. Crustacis 8. Mol·luscos 9. Peix 10. Fruits amb corfa 11. Sulfit 12. Mostassa 13. Sèsam 14. Tramussos

Colorant alimentari*

* 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 tinguin 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		96	90	66	64			73	86	92	51	91			92	71	75	88	76			78	32	72	106	56			77	85	
Proteïnes		22	22	17	47			32	36	26	33	39			32	34	33	19	34			33	41	21	20	25			21	31	
Greixos		24	37	19	43			24	24	29	42	24			51	26	29	32	22			34	37	39	28	42			14	35	
Calories		686	785	508	985			636	728	751	835	733			973	659	693	756	768			747	627	718	784	694			519	880	

Aquest mes comentarem les qualitats de...



Els dàtils, pel seu gran contingut en hidrats de carboni i sucre, constitueixen un aliment molt energètic. Ideals per a reposar les forces després d'una gran caminada o un treball fort.

Els dàtils són una bona font d'energia per als xiquets, que poden seguir jugant durant molt temps sense sentir la sensació de cansament.

Per als esportistes, són un aliment idoni per a abans, després, o durant grans esforços. A diferència dels productes ensucrats, els dàtils poden mantenir-nos satisfets durant molt temps perquè els seus sucres, de fàcil assimilació, són alliberats a poc a poc perllongant la sensació de sacietat.

En aquest sentit, els dàtils mantenen el fam satisfet entre menjar i menjar sense la necessitat de recórrer a llaminadures, llaminadures i altres aliments menys desitjables.

A més del seu valuós contingut en nutrients importants, també conté potassi, fòsfor, calci, magnesi i antioxidants ja que són molt rics en àcid pantotènic (Vit B5), una vitamina necessària per a la producció hormonal, així com per a la transformació de greixos i hidrats de carboni d'energia, vitamina B3 que ajuda a la disminució del colesterol i finalment també contenen una alta quantitat de fibra, del tipus soluble (pectines i gomes) i també fibra insoluble (cel·lulosa). Pel que poden ser útils per a prevenir o ajudar a tractar el restrenyiment.

Al mateix temps, tractant-se de fibra soluble, és molt útil per a reduir el colesterol atès que aquest tipus de fibra arrossega el colesterol i evita que siga absorbit en l'intestí.

Per tot açò, el consum de dàtils és beneficiós per a la nostra salut i per a la dels nostres fills, així que hem d'ensenyar des de ben xicotet el consum d'aquest tipus d'aliments.

Dàtils