

Escoles Rurals de la Cerdanya

Segon trimestre del curs 2015/2016 - Menú Basal



Menú elaborat per:
Esteve Marginet Llanas (Cap ISS Puigcerdà)
Montserrat Vidal Dulcet (Dietista, número col·legiada CAT000259)



Correspon a les setmanes
 Del 18 al 22 de gener 2016
 Del 08 al 12 de febrer 2016
 Del 29 al 04 de març 2016



Correspon a les setmanes
 Del 25 al 29 de gener 2016
 Del 15 al 19 de febrer 2016
 Del 07 al 11 de març 2016



Correspon a les setmanes
 Del 11 al 15 de gener 2016
 Del 01 al 05 de febrer 2016
 Del 22 al 26 de febrer 2016
 Del 14 al 18 de març 2016

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A	MONGETA AMB PATATA	A	MACARRONS A LA BOLONYESA	A 1,3,6,9,10,11,12	CREMA DE VERDURES	A	SOPA DE LLAVORS	A 1,3,6,7,9,12	ARRÒS AMB VERDURES	A
	POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS	9,10,11	PEIX DE LA SETMANA AMB AMANIDA	4	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PURÉ DE PATATA	6,7,12	BOTIFARRA AMB AMANIDA	6,12,7	CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA	1,7,12,14
	FRUITA		IOGURT DE GUSTOS	7	FRUITA		ACTIMEL		FRUITA	
	E Kcal 603,40 HC g 59,26 PROT g 22,49 LIP g 29,06 V.N.		E Kcal 687,12 HC g 97,88 PROT g 34,31 LIP g 21,90 V.N.		E Kcal 635,71 HC g 74,17 PROT g 23,29 LIP g 26,64 V.N.		E Kcal 499,58 HC g 62,25 PROT g 28,70 LIP g 13,08 V.N.		E Kcal 845,18 HC g 114,90 PROT g 20,10 LIP g 31,38 V.N.	
	ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT FRUITA	S.C.	VERDURA AL VAPOR SALSITXES A LA PLANXA MACEDÒNIA	S.C.	AMANIDA GREGA PEIX A LA PLANXA FRUITA	S.C.	PÈSOLS AMB PATATA TRUITA DE PERNIL CUIT FRUITA	S.C.	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS GALL D'INDI A LA PLANXA IOGURT	S.C.
B	SOPA DE LLETRES	A 1,3,6,7,9,12	MENESTRA DE VERDURES	A 12	ARRÒS AMB TOMÀQUET	A 9,10,11	CREMA DE CARBASSÓ	A	LLENTIES AMB VERDURA	A
	CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA	1,4,6,7	VEDELLA AMB SALSITA	8,9	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS	1,5,6,7,8,9,10,11,12	MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA		LLUÇ AL FORN AMB PATATA A DAUS	4,6
	NATILLES	7	FRUITA		FRUITA		PETIT SUISSÉ	7	FRUITA	
	E Kcal 796,55 HC g 103,70 PROT g 20,47 LIP g 32,09 V.N.		E Kcal 634,18 HC g 58,96 PROT g 29,30 LIP g 29,56 V.N.		E Kcal 949,38 HC g 113,61 PROT g 25,85 LIP g 41,05 V.N.		E Kcal 668,55 HC g 56,33 PROT g 36,77 LIP g 31,00 V.N.		E Kcal 725,47 HC g 86,56 PROT g 35,45 LIP g 30,67 V.N.	
	ESPINACS AMB PATATA LLOMA A LA PLANXA FRUITA	S.C.	ESPAGUETIS AMB FORMATGE PEIX AL FORN IOGURT	S.C.	VERDURES SALTEJADES TRUITA FRANCESA MACEDÒNIA	S.C.	SOPA DE FIDEUS GALL D'INDI AL FORN FRUITA	S.C.	PURÉ DE PATATA SALSITXES AMB TOMÀQUET FRUITA	S.C.
C	CREMA DE VERDURES	A	TALLARINES A LA NAPOLITANA	A 1,3,9,10,11	CIGRONS AMB VERDURA	A 12	ARRÒS A LA CASSOLA	A	SOPA D'ESTRELLES	A 1,3,6,7,9,12
	CANELONS DE CARN GRATINATS AMB BEIXAMEL	1,6,7,9,10,11,12	PEIX DEL DIA AMB AMANIDA	4	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA	3	VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA	1,2,3,4,6,7,9,14	HAMBURGUESA AMB PATATES FREGIDES	6,7,12
	FRUITA		FRUITA		DOLÇOS VARIATS	SEGONS DIA	FRUITA		FRUITA	
	E Kcal 701,36 HC g 92,03 PROT g 25,87 LIP g 33,45 V.N.		E Kcal 690,52 HC g 93,52 PROT g 32,33 LIP g 24,94 V.N.		E Kcal 675,49 HC g 93,09 PROT g 15,47 LIP g 35,36 V.N.		E Kcal 898,65 HC g 112,09 PROT g 25,75 LIP g 35,62 V.N.		E Kcal 681,56 HC g 75,99 PROT g 25,01 LIP g 29,51 V.N.	
	ARRÒS AMB TOMÀQUET SÍPIA A LA PLANXA FRUITA	S.C.	MONGETA SALTEJADA SAN JACOBOS FRUITA EN ALMÍVAR	S.C.	SOPA DE VERDURES HAMBURGUESA DE POLLASTRE FRUITA	S.C.	CREMA DE CARBASSA TRUITA PAISANA FRUITA	S.C.	PATATA, MONGETA I PASTANAGA PEIX AL FORN IOGURT	S.C.

LEGGENDA ABREVIATURES: **A**=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris



LEGGENDA D'AL·LÈRGENS

Gluten	1	Cacauet	5	Api	9
Crustacis	2	Soja	6	Mostassa	10
Ou	3	Llet/lactosa	7	Sèsam	11
Peix	4	Fruits de closca	8	Sulfits	12
				Tramussos	13
				Mol·luscs	14

Especificacions menú del primer trimestre del curs 2015/2016



Aquest menú pot contenir aliments al·lèrgens per aquells infants que presenten al·lèrgies i/o intoleràncies alimentàries



Idées per un sopar en família, a sota de cada menú proposat (caselles en blau)



Servei de pa natural amb cada menú



Els àpats són elaborats diàriament



www.iss.es



Tipus de menú. Menú Basal

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir). Gluten, crustacis, ous, peix, cacauets, soja, llet o lactosa, fruita de closca, api, mostassa, sèsam, sulfits, tramussos i/o mol·luscs

EDUQUEM amb tu



i Què ens aporta la llet nutricionalment?

 200 ml llet sencera	130 kcal
	6,6 g proteïna
	7,4 g greix
	10 g carbohidrats
	242 mg calci
	0,36 mg vitamina B ₂
	70 mcg retinol

FONT: www.zonadiet.com

Els infants de menys de 5 anys necessiten fer activitats físiques durant un mínim de 3 hores repartides al llarg del dia, és fàcil fer-ho en estones de 15 minuts cada hora. Adapteu aquestes recomanacions al grau de desenvolupament físic i mental de l'infant.

Quins beneficis els aporta l'activitat física?

- Millora el creixement i la coordinació
- Millora l'autoestima i la salut mental
- Ajuda a dormir bé
- Afavoreix la sociabilitat, el joc en equip i el respecte a la diversitat
- Fa gaudir!

