

Escoles Rurals de la Cerdanya

Primer 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 14 al 18 de setembre 2015
Del 05 al 09 d'octubre 2015
Del 26 al 30 d'octubre 2015
Del 16 al 20 de novembre 2015
Del 07 al 11 de desembre 2015



Correspon a les setmanes
Del 21 al 25 de setembre 2015
Del 12 al 16 d'octubre 2015
Del 02 al 06 de novembre 2015
Del 23 al 27 de novembre 2015
Del 14 al 18 de desembre 2015



Correspon a les setmanes
Del 28 al 02 d'octubre 2015
Del 19 al 23 d'octubre 2015
Del 09 al 13 de novembre 2015
Del 30 al 04 de desembre 2015
Del 21 al 25 de desembre 2015

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

A

PATATES ESTOFADES

A
12

ESPIRALS A LA
BOLONYESA

A
1,3

LLENTIES AMB VERDURA

A
9

CREMA DE PASTANAGA

A

ARRÒS SALTEJAT

A
3,6,
12

CROQUETES DE BACALLÀ
AMB AMANIDA

1,3,4
,6,7,
9,12

LLOM A LA PLANXA AMB
AMANIDA

LLUÇ AMB PATATA
LAMINADA

4

POLLASTRE AL FORN AMB
PATATES FREGIDES

BOTIFARRA AMB
AMANIDA

12

PETITE SUISSSE

7

FRUITA

DELÍCIES MADUIXA

7

FRUITA

FRUITA

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
946,67	100,19	24,78	49,88

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
809,77	77,37	46,03	35,13

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
747,76	86,49	52,98	21,07

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
690,78	65,83	50,85	23,37

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
835,68	101,01	26,36	36,20

V.N.

CREMA DE VERDURES
PIT DE POLLASTRE
FRUITA

S.C.

PATATA I ESPINACS
PEIX A LA PLANXA
IOGURT

S.C.

AMANIDA VERDA
TRUITA DE PERNIL CUIT
MACEDÒNIA

S.C.

MACARRONS AMB TOMÀQUET
PEIX A LA PLANXA
IOGURT

S.C.

VERDURA AL VAPOR
LLOM A LA PLANXA
IOGURT

S.C.

B

MENESTRA DE VERDURES

A

ARRÒS AMB TOMÀQUET

A

SOPA DE L'ÀVIA

A
1,3,9

FIDEUÀ

A
1,2,3,6
9,12,
14

LLENTIES ESTOFADES

A
6,9,
12

PIT DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB AMANIDA

LLIMANDA AMB
VERDURA

4

TRUITA DE PATATES AMB
RODANXES DE
TOMÀQUET

3

LLUÇ AL FORN AMB
VERDURA

4

HAMBURGUESA AMB
PATATES XIPS

1,5,6,7
,8,12

ACTIMEL

7

FRUITA

FLAM

7

FRUITA

FRUITA

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
565,22	58,19	43,58	10,61

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
771,78	93,96	41,63	25,49

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
657,29	101,46	19,28	19,45

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
756,81	80,04	50,48	26,08

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
1062,00	93,16	48,85	55,32

V.N.

ESPAGUETIS AMB FORMATGE
TRUITA FRANCESA
FRUITA EN ALMIVAR

S.C.

CREMA DE CARBASSÓ
BOTIFARRA
IOGURT

S.C.

VERDURES AMB PERNIL CUIT
PEIX A LA PLANXA
FRUITA

S.C.

CREMA DE VERDURES
BISTEC A LA PLANXA
IOGURT

S.C.

MONGETA TENDRA AMB TOMÀQUET
PEIX AL FORN
IOGURT

S.C.

C

LLAÇOS AMB TONYINA

A
1,3,4

CIGRONS ESTOFATS

A
9

PATATA I MONGETA

A

ARRÒS MAR I MUNTANYA

A
2,4,9
12,
14

MACARRONS A LA
BOLONYESA

A
1,3

LLUÇ AMB AMANIDA

4

SALSITXES AMB
TOMÀQUET

6,9,
12

VEDELLA A LA JARDINERA

9,
12

VARETES DE LLUÇ AMB
AMANIDA

1,3,4
,6,7,
12

POLLASTRE AMB PATATES
FREGIDES

IOGURT

7

FRUITA

NATILLES

7

FRUITA

FRUITA

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
520,62	90,50	23,86	15,75

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
919,11	73,96	38,29	52,23

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
772,05	78,51	54,62	26,63

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
643,52	110,15	23,74	20,70

V.N.

E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
908,23	85,21	61,67	34,11

V.N.

VERDURA AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
FRUITA

S.C.

PURÉ DE PATATA
PEIX A LA PLANXA
IOGURT

S.C.

SOPA DE LLETRES
CALAMARS A LA PLANXA
FRUITA

S.C.

PATATA I PASTANAGA
PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA
IOGURT

S.C.

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA
IOGURT

S.C.



LLEENDA 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



Idees 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



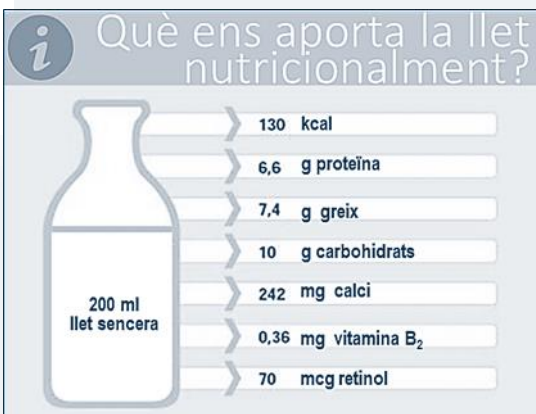
www.iss.es



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



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!

