

Escoles Rurals de la Cerdanya

Primer trimestre del curs 2015/2016 - Menú Sense Gluten



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	MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA	A 3,6	LLENTIES AMB VERDURA	A 9	CREMA DE PASTANAGA	A 9	ARRÒS SALTEJAT	A 3,6, 12																																		
	CROQUETES DE POLLASTRE S/GLUTEN AMB AMANIDA	3,6,7, 9,12	LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA		LLUÇ AMB PATATA LAMINADA	4	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES		BOTIFARRA AMB AMANIDA	12																																		
	PETITE SUISE	7	FRUITA		DELÍCIES MADUIXA	7	FRUITA		FRUITA																																			
	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>946,67</td><td>100,19</td><td>24,78</td><td>49,88</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	946,67	100,19	24,78	49,88	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>809,77</td><td>77,37</td><td>46,03</td><td>35,13</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	809,77	77,37	46,03	35,13	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>747,76</td><td>86,49</td><td>52,98</td><td>21,07</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	747,76	86,49	52,98	21,07	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>690,78</td><td>65,83</td><td>50,85</td><td>23,37</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	690,78	65,83	50,85	23,37	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>835,68</td><td>101,01</td><td>26,36</td><td>36,20</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	835,68	101,01	26,36
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
946,67	100,19	24,78	49,88																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
809,77	77,37	46,03	35,13																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
747,76	86,49	52,98	21,07																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
690,78	65,83	50,85	23,37																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
835,68	101,01	26,36	36,20																																									
	CREMA DE VERDURES PEIX A LA PLANXA FRUITA	S.C.	PATATA I ESPINACS PIT DE POLLASTRE IOGURT	S.C.	AMANIDA VERDA TRUITA DE PERNIL CUIT MACEDÒNIA	S.C.	PASTA S/GLUTEN 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 GALETS SENSE GLUTEN	A 3,6,9	FIDEUÀ SENSE GLUTEN	A 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	5,6,7,8, 12																																		
	ACTIMEL	7	FRUITA		FLAM	7	FRUITA		FRUITA																																			
	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>565,22</td><td>58,19</td><td>43,58</td><td>10,61</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	565,22	58,19	43,58	10,61	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>771,78</td><td>93,96</td><td>41,63</td><td>25,49</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	771,78	93,96	41,63	25,49	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>657,29</td><td>101,46</td><td>19,28</td><td>19,45</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	657,29	101,46	19,28	19,45	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>756,81</td><td>80,04</td><td>50,48</td><td>26,08</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	756,81	80,04	50,48	26,08	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>1062,00</td><td>93,16</td><td>48,85</td><td>55,32</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	1062,00	93,16	48,85
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
565,22	58,19	43,58	10,61																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
771,78	93,96	41,63	25,49																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
657,29	101,46	19,28	19,45																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
756,81	80,04	50,48	26,08																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
1062,00	93,16	48,85	55,32																																									
	ESPAGUETIS S/GLUTEN AMB FORMATGE TRUITA DE PATATES 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	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TONYINA	A 3,4	CIGRONS ESTOFATS	A 9	PATATA I MONGETA	A	ARRÒS MAR I MUNTANYA	A 2,4,9 12, 14	MACARRONS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA	A 3,6, 12																																		
	LLUÇ AMB AMANIDA	4	SALSITXES AMB TOMÀQUET	6,9, 12	VEDELLA A LA JARDINERA	9,12	PEIX AL FORN AMB AMANIDA	4	POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES																																			
	IOGURT	7	FRUITA		NATILLES	7	FRUITA		FRUITA																																			
	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>520,62</td><td>90,50</td><td>23,86</td><td>15,75</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	520,62	90,50	23,86	15,75	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>919,11</td><td>73,96</td><td>38,29</td><td>52,23</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	919,11	73,96	38,29	52,23	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>772,05</td><td>78,51</td><td>54,62</td><td>26,63</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	772,05	78,51	54,62	26,63	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>643,52</td><td>110,15</td><td>23,74</td><td>20,70</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	643,52	110,15	23,74	20,70	<table><tr><td>E Kcal</td><td>HC g</td><td>PROT g</td><td>LIP g</td></tr><tr><td>908,23</td><td>85,21</td><td>61,67</td><td>34,11</td></tr></table> V.N.	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	908,23	85,21	61,67
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
520,62	90,50	23,86	15,75																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
919,11	73,96	38,29	52,23																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
772,05	78,51	54,62	26,63																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
643,52	110,15	23,74	20,70																																									
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g																																									
908,23	85,21	61,67	34,11																																									
	VERDURA AL VAPOR TRUITA FRANCESA FRUITA	S.C.	PURÉ DE PATATA PEIX A LA PLANXA IOGURT	S.C.	SOPA DE PASTA S/GLUTEN 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·LÈR GENS

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



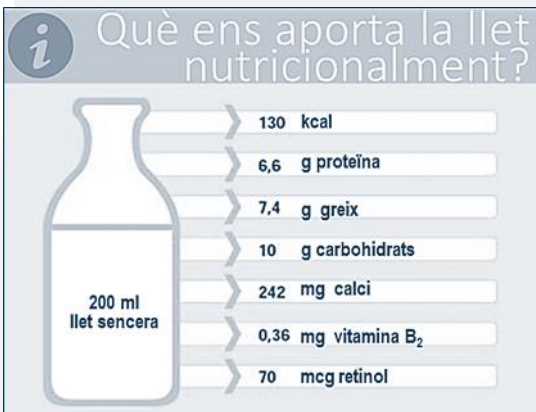
www.iss.es



Tipus de menú. Menú Sense Gluten

Contingut en al·lèrgens (conté o pot contenir). 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!

