

Escoles Rurals de la Cerdanya

Primer trimestre del curs 2015/2016 - Menú Sense Porc



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 CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA 1,3,4 6,7, 9,12 PETITE SUISE 7 E Kcal HC g PROT g LIP g 946,67 100,19 24,78 49,88 V.N. CREMA DE VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA S.C.	ESPIRALS AMB TOMÀQUET A 1,3 HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA 6,12 FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 865,67 89,65 27,37 44,18 V.N. PATATA I ESPINACS PEIX AL FORN I OGURT S.C.	LLENTIES AMB VERDURA A 9 LLUÇ AMB PATATA LAMINADA 4 DELÍCIES MADUIXA 7 E Kcal HC g PROT g LIP g 747,76 86,49 52,98 21,07 V.N. AMANIDA VERDA TRUITA DE PERNIL CUIT MACEDÒNIA S.C.	CREMA DE PASTANAGA A 9 POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 690,78 65,83 50,85 23,37 V.N. MACARRONS AMB TOMÀQUET PEIX A LA PLANXA I OGURT S.C.	ARRÒS SALTEJAT A 3,6, 12 TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA 3,7 FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 835,68 101,01 26,36 36,20 V.N. VERDURA AL VAPOR VEDELLA A LA PLANXA I OGURT S.C.
B	MENESTRA DE VERDURES A PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA ACTIMEL 7 E Kcal HC g PROT g LIP g 565,22 58,19 43,58 10,61 V.N. ESPAGUETIS AMB FORMATGE TRUITA FRANCESA FRUITA EN ALMIVAR S.C.	ARRÒS AMB TOMÀQUET A LLIMANDA AMB VERDURA 4 FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 771,78 93,96 41,63 25,49 V.N. CREMA DE CARBASSÓ SALSTIXES DE POLLASTRE I OGURT S.C.	SOPA DE L'ÀVIA A 1,3,9 TRUITA DE PATATES AMB RODANXES DE TOMÀQUET 3 FLAM 7 E Kcal HC g PROT g LIP g 657,29 101,46 19,28 19,45 V.N. VERDURES AMB PERNIL CUIT PEIX A LA PLANXA FRUITA S.C.	FIDEUÀ A 1,2,3,6 12, 7,9,12 14 LLUÇ AL FORN AMB VERDURA 4 FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 756,81 80,04 50,48 26,08 V.N. CREMA DE VERDURES BISTEC A LA PLANXA I OGURT S.C.	LLENTIES ESTOFADES A 6,9, 12 HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES XIPS 1,5,6,7 8,12 FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 1062,00 93,16 48,85 55,32 V.N. MONGETA TENDRA AMB TOMÀQUET PEIX AL FORN I OGURT S.C.
C	LLAÇOS AMB TONYINA A 1,3,4 LLUÇ AMB AMANIDA 4 I OGURT 7 E Kcal HC g PROT g LIP g 520,62 90,50 23,86 15,75 V.N. VERDURA AL VAPOR TRUITA FRANCESA FRUITA S.C.	CIGRONS ESTOFATS A 9 PEIX AL FORN AMB TOMÀQUET 4 FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 817,46 75,13 56,84 32,17 V.N. PURÉ DE PATATA PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA I OGURT S.C.	PATATA I MONGETA A VEDELLA A LA JARDINERA 9,12 NATILLES 7 E Kcal HC g PROT g LIP g 772,05 78,51 54,62 26,63 V.N. SOPA DE LLETRES POLLASTRE AL FORN FRUITA S.C.	ARRÒS AMB TOMÀQUET A 2,4,9 12, 14 VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA 1,3,4 6,7, 12 FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 963,64 128,59 24,51 37,99 V.N. PATATA I PASTANAGA HAMBURGUESA DE VEDELLA I OGURT S.C.	MACARRONS AMB VERDURES A 1,3 POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES FRUITA E Kcal HC g PROT g LIP g 759,78 88,72 54,96 19,06 V.N. CREMA DE VERDURES CALAMARS A LA PLANXA I OGURT S.C.



LLEGGENDA 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 diàriament



www.iss.es



Tipus de menú. Menú Sense Porc

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?

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

200 ml llet sencera

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!

