


COL·LEGI SAGRAT COR DE JESÚS . MENÚ D'OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 -AMANIDA VERDA . -CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR -IOGURT NATURAL	2 -PAELLA D'ARRÒS AMB VEGETALS . -FILET DE MAIRES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I PANSES . -FRUITA.	3 -MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -FRUITA.	4 -CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT - VEDELLA ROSTIDA AMB XAMPINYONS . -FRUITA.
7 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	8 -AMANIDA VERDA . -ESTOFAT DE GALL D'INI AMB PATATA, PÈSOLS I PASTANAGA -FRUITA.	9 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	10 - SOPA DE BROU AMB PASTA . -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE BROTS I FORMATGE . -FRUITA.	11 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ.
14 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I TONYINA. -FRUITA.	15 -ARRÒS A LA MILANESA (Amb sofregit de tomàquet i ceba , pèsols i pastanaga) . -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA. -FRUITA	16 - SOPA DE BROU AMB PASTA . -POLLASTRE BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA. -FRUITA.	17 -MONGETES SEQUES SALTADES AMB BRÒQUIL -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I FORMATGE -IOGURT NATURAL .	18 -CREMA DE VERDURA I LLEGUM . (Mongetes verdes , cigrons, ceba) -CANELONS DE CARN . -FRUITA.
21 - CREMA DE CARBASSÓ. -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ARRÒS INTEGRAL -FRUITA.	22 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES . -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE BROTS. -IOGURT NATURAL.	23 -CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT, -FILET DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROTS. -FRUITA.	24 -ESPAGUETTI CARBONADA . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.	25 DIADA DEL DINAR ESCOLLIT.
28 .TOMÀQUET AMANIT AMB TONYINA I ORENGA . -MACARRONS AMB BOLONYESA DE PORC I FORMATGE . -IOGURT NATURAL	29 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET . -LLUÇ FREGIT I AMANIDA DE BROTS. -FRUITA.	30 -MONGETES ESTOFADES AMB PATATA I PASTANAGA. -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES. -FRUITA	31 DIADA DE LA CASTAYADA CREMA DE CARBASSA. MAGRE DE PORC AL FORN AMB BOLETS . COCA DE LA CASTANYADA .	

*** Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada pla**

- Les fruites del mes de Setembre són : Poma, pera, plàtan , raïm , meló I Taronja .
- L'amanida verda conté : Enciam , tomàquet , olives i pastanaga i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada.
- Les bledes i el bròquil són ecològics i km 0 .
- A tots els àpats s'ofereix pa integral de fleca i aigua .

Els iogurts són de la fageda

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- 1 Farinacis: pa, cereals...
- 2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- 3 Fruitas: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge
i broqueta de fruita de temporada.

Recomanacions pels sopars

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí

Exemple berenar:

iogurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Servei per a col·lectivitats

Masia Baitres
Catering S.L.
Alimentació saludable de proximitat i cuina tradicional

Si dinem

Llegums

Cereals o fècules

Verdures

Carn

Ou

Peix

Fruita

Lactis

Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals

Llegums, verdures i hortalisses

Cereals, fècules, verdures

Ou o peix o llegums

Carn o peix o llegums

Carn o ou o llegums

Fruita o lactis

Fruita

**PERCENTATGE ENERGÈTIC
DE CADA ÀPAT**

ÀPAT SALUDABLE

FRUITA



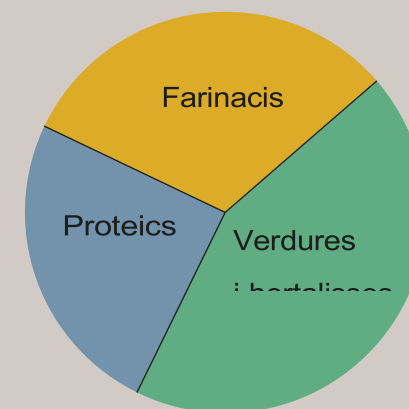
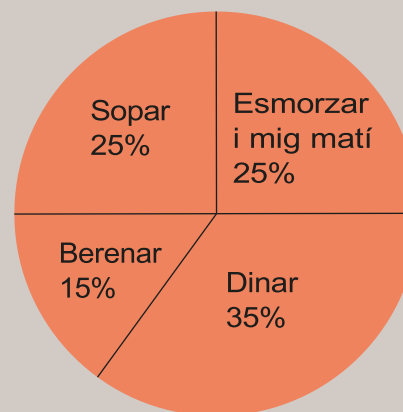
OLI D'OLIVA



AIGUA



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).