

# MENÚ MAIG 2021

Dia	Dinar <sup>1</sup>	Ingredients i quantitats <sup>2</sup>	Composició nutricional <sup>3</sup>				Sopar suggerit
			Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.	
<b>S5.1</b>	-Hamburguesa completa -Sopa de fideus+hamburguesa (inf) -Fruita de temporada	-Carn de vedella i magre, formatge, ou, pa i verdures fresques de temporada	532	19	26	56	-Amanida de tomaca I formatge -Salmó amb creïlles -Lacti
			754	25	42	69	
			1001	33	58	86	
<b>S5.2</b>	-Potatge de cigrons -Varetes de peix amb escalivada -Fruita de temporada	-Cigrons, carlota, creïlla, ceba, espinacs, bledes i ou -Varetes de lluç, albergínia, pebrot i ceba al forn	512	22	17	68	-Sèmola -Truita de xampinyons -Lacti
			799	37	32	91	
			1095	45	46	124	
<b>S1.1</b>	-Macarrons amb tonyina -Formatge fresc amb tomaca i orenga -Fruita de temporada	-Macarrons, tonyina i tomaca fregida -Formatge fresc, tomaca fresca i orenga	501	17	21	62	-Esgarraet -Pollastre amb creïlles -Lacti
			722	22	36	72	
			986	30	51	102	
<b>S1.2</b>	-Crema de llegums -Aladroc arrebosat amb verdures (inf.: cavalla) -Fruita de temporada	-Col, carlota, ceba, cigrons i fesols -Aladroc, farina de cigró, pa ratllat i verdures de temporada	519	21	18	68	-Sopa de fideus -Ous farcits -Lacti
			735	29	27	93	
			1068	42	40	132	
<b>S1.3</b>	-Bullit valencià -Llomello amb samfaina -Iogurt i fruita de temporada	-Creïlles i verdures de temporada -Llomello, ceba, pebrot, tomaca, carabasseta	470	18	23	48	-Pastís d'espinacs -Llenguat amb llima -Fruita
			739	26	44	60	
			1091	34	70	81	
<b>S1.4</b>	-Arròs caldós -Truita de tonyina Inf.: mandonguilles de bacallà/titaina -Fruita de temporada	-Arròs, bajoquetes i pollastre -Ou, tonyina -Inf: bacallà dessalat, creïlla, ou, all, julivert/tomaca, pebre roig, all i tonyina de sorra	490	11	17	74	-Graellada de verdures -Vedella amb creïlles -Lacti
			713	17	32	89	
			932	22	48	104	
<b>S1.5</b>	-Favada -Costelles al forn amb all i jolivert -Fruita de temporada	-Fesols, xoriço, botifarra, creïlla, carlota, ceba, pimentó i pebre -Costelles de porc, all i jolivert	529	26	23	55	-Crema de carabasseta -Ou fregit/pantxa amb creïlles -Lacti
			795	38	39	72	
			1128	51	60	95	
<b>S2.1</b>	-Llenties amb arròs -Croquetes de pollastre -Fruita de temporada	-Llenties, arròs, ceba, carlota, pebre roig -Croquetes de pollastre amb encisam, tomaca i carlota	577	24	25	66	-Bullit valencià -Lubina al forn -Lacti
			787	32	35	85	
			996	41	46	104	
<b>S2.2</b>	-Amanida russa <sup>Nov</sup> -Carn en salsa amb verdures -Fruita de temporada	-Creïlles, carlota, ou, pèsols, ceba, pebre, tonyina, mahonesa -Vedella, salsa de carlota, ceba i tomaca, verdures de temp.	493	15	25	50	-Pèsols amb pernil -Ou escalfat amb samfaina -Lacti
			736	21	43	64	
			1010	28	60	85	
<b>S2.3</b>	-Spaguetti carbonara -Palometa amb verdures -Iogurt i fruita de temporada	-Pasta, bacon, nata i pebre -Palometa amb verdures de temporada	566	20	37	38	-Crema de carlota -Llomello amb formatge -Fruita
			886	33	56	61	
			1120	38	77	70	

<b>S2.4</b>	-Arròs a la cubana -Amanida amb formatge fresc -Fruita de temporada	-Arròs, ou fregit, salsa de tomaca -Formatge fresc, verdures fresques	567	28	17	75	-Sopa d'estreles -Sèpia en ceba -Lacti
			793	38	25	103	
			994	47	33	126	
<b>S2.5</b>	-Potatje de cigrons o Cigrons remanats amb bajoques i pernil <sup>Nov</sup> -Tomaca amb tonyina -Fruita de temporada	-Cigrons, carlota, creïlla, ceba, espinacs, bledes i ou / Cigrons, ceba, bajoques i pernil -Tomaca natural i tonyina	519	21	18	68	-Bullit valencià -Trita de formatge -Fruita
			735	29	27	93	
			1068	42	40	132	
<b>S3.1</b>	-Arròs al forn -Amanida variada -Fruita de temporada	-Arròs, costelles, botifarra, cigrons, creïlles, tomaca, all -Verdures de temporada, ou, panses, pipes, anous	493	13	16	74	-Bajoques amb pernil -Lluç amb creïlles -Lacti
			776	20	31	105	
			1000	24	44	128	
<b>S3.2</b>	-Olla -Fruita i iogurt	-Sopa de fideus, nap, nap i col i osos de vedella i porc -Gallina, vedella, pilota, creïlla cigrons, repollo i carlota	453	18	22	46	-Crema d'espàrrecs -Ou remanat amb tonyina -Fruita
			693	27	35	67	
			929	36	49	87	
<b>S3.3</b>	-Tallarins amb gambes -Xulles de titot amb alls tendres -Iogurt i fruita de temporada	-Tallarins, gambes, xampinyons i pebrots -Titot (xulles o filets) i alls tendres	556	25	23	64	-Creïlles gratinades -Sardinetes amb tomaca -Fruita
			787	35	38	77	
			1003	45	52	88	

# MENÚ MAIG 2021

Dia	Dinar <sup>1</sup>	Ingredients i quantitats <sup>2</sup>	Composició nutricional <sup>3</sup>				Sopar suggerit
			Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.	
<b>S3.4</b>	-Crema de llegums -Xuquet de peix -Fruita de temporada	-Col, carlota, ceba, cigrons i fesols -Sépie, rap, lluç, carlota, ceba, tomaca i creïlles	519	21	18	68	-Amanida variada -Ou escalfat amb pernil i creïlles
			735	29	27	93	
			1068	42	40	135	
<b>S3.5</b>	-Sopa de fideus -Trita de formatge (inf.: mandonguilles en salsa) -Fruita de temporada	-Caldo de pollastre i verdures i fideus -Ou i formatge (inf.: vedella, porc, ou, pa, farina, ceba)	503	20	27	45	-Albergínies farcides -Lacti i fruita
			764	29	46	58	
			1010	37	66	68	
<b>S4.1</b>	-Lasanya/Canelons de carn -Formatge fresc amb tomaca llaminada -Fruita de temporada	-Pasta, magre, tomaca i beixamel -Formatge fresc i tomaca natural	481	22	19	56	-Crema de pèsols -Emperador amb xampinyons -Lacti
			792	38	37	78	
			1018	42	53	94	
<b>S4.2</b>	-Potatge de lletilles -Coca de tonyina -Fruita de temporada	-Lletilles, creïlles, xoriço, ceba, carlota i pebre roig -Massa de coca, tomaca, formatge, tonyina i xampinyons	543	15	19	80	-Bullit valencià -Trita de formatge -Fruita
			876	24	36	114	
			1078	29	46	137	
<b>S4.3</b>	-Amanida russa -Calamars en salsa/lluç amb verdures -Iogurt i fruita de temporada	-Creïlles, carlota, ou, pèsols, ceba, pebre, tonyina, mahonesa -Calamars carlota, ceba i tomaca/Lluç i verdures	503	24	38	16	-Bròcoli saltejat -Panini de pernil i formatge -Fruita
			796	34	62	25	
			1033	43	81	33	
<b>S4.4</b>	-Arròs tres delícies <i>Nov</i> -Cuixetes de pollastre amb poma al forn <i>Novetat</i> -Iogurt	-Arròs, pèsols, gambes, ou i pernil dolç -Pollastre (cuixetes), poma al forn amb canyella	547	23	23	62	-Graellada de verdures -Ous farcits -Fruita
			804	34	41	75	
			1030	42	58	85	
<b>S4.5</b>	-Sopa de peix -Trita de creïlles (inf.: Croquetes amb formatge en porcions) -Fruita de temporada	-Caldo de peix, rap, calamar, gamba, pebrot i fideus -Ou, creïlles, tomaca natural/ Croquetes de pernil amb porcions de formatge	551	17	22	72	-Hamburguesa completa -Fruita de temporada
			752	22	32	93	
			937	27	43	111	

## Informació addicional:

### <sup>1</sup> Tots els dinars:

- S'acompanyen de **gaspatxo o amanida, pa (blanc i integral) i aigua**
- S'elaboren amb **oli d'oliva** (verge extra per a les amanides) i **sal iodada**

### <sup>2</sup> Quantitats d'aliments, en cru i nets de rebuig, emprades al menú per grup d'edat:

Aliments	2-5 anys		6-12 anys		13-18 anys	
	1 ració (plat o ingredient principal)	1/2 ració (guarnició o ingredient secundari)	1 ració (plat o ingredient principal)	1/2 ració (guarnició o ingredient secundari)	1 ració (plat o ingredient principal)	1/2 ració (guarnició o ingredient secundari)
Verdures	100-150g	50-75g	150-200g	75-100g	150-200g	75-100g
Pa integral	15g		20g		30g	
Arròs	50g	25g	60-70g	30g	80g	40g
Pasta	60g	15g	70-80g	20-30g	100g	30g
Creïlles	100g	50g	100-150g	50-75g	150-200g	75-100g
Formatge	20g	10g	30g	15g	40g	20g
Fruita	100g	50g	100-150g	50-75g	150g	75g
Llegums	50g	25g	60-80g	30-40g	100g	50g
Carn	50g	25g	70-80g	30-40g	100g	50g
Companatge	15-20g	10g	20-30g	10-15g	40g	20g
Peix	50g	25g	70-80g	40g	100g	50g
Ous	1 unidad	1/2 unidad	1 unidad	1/2 unidad	1 unidad	1/2 unidad
Oli d'oliva	10ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)		20ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)		30ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)	

<sup>3</sup> Malgrat els ingredients dels plats són els mateixos, les quantitats d'aliments emprades per ració depenen de l'edat dels xiquets, per la qual cosa, la **composició nutricional de cada dinar**- energia (Kcal), proteïnes (g), lípids (g) i carbohidrats (g)- també és diferent segons l'edat i s'identifica al menú amb diferents bandes de color: **2-5 anys**, **6-12 anys** i **13-18 anys**.

Es disposa de la informació relativa als **al.lèrgens** que conté cada dinar.

**Novetat** Cada mes introduïrem un plat nou amb la finalitat que els alumnes es familiaritzen amb nous aliments, sabors, ingredients o guarnicions.

Per tal de fomentar **l'alimentació sostenible**, utilitzem aliments de proximitat, de temporada i de producció ecològica que identifiquem amb aquesta etiqueta:



Suggeriments **per a completar el menú diari**:

- El **desdejuni** ha d'incloure fruita fresca, lactis (llet, iogurt, quallada o fomatge) i cereals (pa, cereals de desdejuni, galletes o rebosteria casolana) preferiblement integrals.
- Per al **mitjà matí i el berenar** s'alternarà la fruita (fresca y seca) i els lactis amb els entrepanys xicotets. S'evitaràn els pastissos, la brioixeria industrial i les begudes ensucrades.