

MENÚ FEBRER 2022			COMPOSICIÓ NUTRICIONAL		2-5ANYS		SOPAR SUGGERIT
DIA	DINAR	INGREDIENTS	6-12 ANYS				
			13-18 ANYS				
			Kcal	prot	lip	h.c.	
S1.1.	Arròs a la cubana Amanida cesar Fruita	Arròs,ou fregit ,salsa de tomaca. Pit de tito,formatge,pà torrat,verdures freques i salsa cesar .	567	28	17	75	Crema d'espàrrecs Panini de tonyina i formatge. Fruita
			793	38	25	103	
			994	47	33	126	
S1.2	Potatge de cigrons Aladroc arrebosat amb verdures Fruita	Cigrons,carlota,creïlla,ceba,es pincas,bledes i ou. Aladroc,farina de cigró,pa ratllat i verdures de temporada	512	22	17	68	Sèmola Llonganisses amb tomaca. iogurt
			799	37	32	91	
			1095	45	46	124	
S1.3	Fideuà Formatge en porcions iogurt i fruita	Rap,calamar,gamba,pebrot,p orro,ceba,i fideus Formatge en porcions	502	17	22	59	Carxofes Truita de creïlles Fruita
			785	27	42	74	
			988	31	53	97	
S1.4	Puré de llegums Pollastre (aletes i cuixetes)al forn amb creïlles. Fruita	Col,carlota,ceba,cigrons,i fesols. Pollastre creïlles fornera i ceba	532	28	20	60	Bullit valencià Truita de pernil dolç Mató amb mel.
			809	41	34	84	
			1140	56	49	118	
S1.5	Hamburguesa completa Fruita de temporada	Carn de vedella i magre, formatge,ou,pa i verdures fresques de temporada.	532	19	26	56	Sopa de fideusçsalmó amb xampinyons iogurt
			754	25	42	69	
			1001	33	58	86	
S2.1	Espagueti amb picaeta de verdures Lleguat romana o al forn amb xips d'albergina Fruita	Tallarins,ceba,albergínia, carabasseta i tomaca. Llenguat,albergina,farina de cigró.	500	21	20	59	Bullit valencià Ou remanat amb faves Fruita
			816	36	39	81	
			1054	41	56	97	
S2.2	Crema de verdures Carn en salsa Fruita	Verdures de temporada i formatge Vedella,pésols,carlota,ceba, to maca i creïlles	93	15	25	50	Lluc amb cuscús de verdures iogurt
			736	21	43	64	
			1010	28	60	85	
S2.3	Potatge de llentilles Truita de creïlles amb tomaca iogurt i fruita	Llentilles,creïlles,xoriço,ceb,c arlota,pebre roig. Ou,creïlles,tomaca,natural	498	18	19	64	Crema de xampinyons Llomello amb sanfaina Fruita
			736	26	30	90	
			1028	36	42	126	
S2.4	Arròs al forn Amanida variada Fruita	Arròs,costelles,botifarra,cigro ns,creïlles,tomaca,all. Verdures de temporada,formatge,ou, olives i dacsà	493	13	16	74	Sopa de fideus Truita de carabasseta iogurt
			776	20	31	105	
			1000	24	44	128	
S2.5	Favada Croquetes de pollastre Amb amanida Fruita	Fesols,xoriçó,botifarra, cigrons,creïlles,tomaca,all. Verdures de temporada fresques.	577	24	25	66	Crema d'espínacs Patis de peix Quallada amb mel
			787	32	35	85	
			996	41	46	104	
S3.1	Arròs a banda Amanida variada Fruita	Rap,calamar,gamba,pebrot,p orro,ceba i arròs.	490	11	17	74	Bajoquetes amb pernil Truita de formatge iogurt
			713	17	32	89	
			932	22	48	104	

		Verdures fresques de temporada,formatge,ou olives i dacsà					
S3.2	Macarrons amb tonyina Formatge fresc amb tomaca i orenga Fruita	Macarrons tonyina i tomaca fregida Formatge fresc ,tomaca fresca	501	17	21	62	Graellada de verdures.vedella amb tomaca
			722	22	36	72	
			986	30	51	102	
S3.3	Potatge de lletilles Lluç arrebosat o al forn amb verdures logurt i fruita	Lletilles,creïlles,xoriço,ceba, carlota, pebre roig Lluç, farina de cigró,pa ratllat I verdures de temporada	519	21	18	68	Sopa de plutja Pot de tito amb sanfaina Natilles
			735	29	27	93	
			1068	42	40	132	
S3.4	Crema de carabassa i carabassó Mandonguilles en salsa Fruita	Creïlles , carabassa, carabasseta i formatge. Vedella, porc, ou , pa, farina, ceba,i tomaca .	493	15	25	50	Bajoquetes
			736	21	43	64	
			1010	28	60	85	
S3.5	Olla Fruita	Sopa de fideus,nap,nap i col,osos de vedella i porc. Gallina,vedella,pilota,creïlla,ci grons,repollo i carlota	453	18	22	46	Crema de carlota Lubina amb xampinyons Fruita
			693	27	35	67	
			929	36	49	87	
S4.1	Caragols bolognesa Cavalla amb verdures Fruita	Pasta,porc,vedella,ceba, tomaca,carlota i formatge Cavalla amb verdures de temporada	481	22	19	56	Ou,farcits,amb tonayina i encisam logurt
			792	38	19	78	
			1018	42	53	94	
S4.2	Arròs en bledes Formatge fresc amb tomaca i orenga Fruita	Arròs,creïlles,bledes,fesols, tomaca i pebre roig. Formatge fresc,tomaca fresca i orenga	502	16	15	74	Sopà de lletres Llenguado amb tomaquets cherry Quallada
			745	24	26	103	
			960	32	36	127	
S4.3	Potatge de lletilles Llonganisses amb sanfaina logurt i fruita	Lletilles,creïlles,xoriço,ceba, carlota,pebre roig. Llonganisses,ceba,tomaca i carabasseta	556	26	20	67	Creïlles al forn Truita de carabasseta Fruita
			835	41	35	88	
			1125	49	49	120	
S4.4	Bullit valencià Varetes de peix amb cherry Fruita	Creïlla i verdures de temporada. Varetes de lluç i tomaquetes cherry.	470	15	25	48	Puré de verdures Pit de pollastre en daus d'albergínia. logurt
			740	22	42	69	
			1028	31	60	92	
S4.5	Pésols amb pernil i ceba. Truita de tonyina amb formatge en porcions	Pésols pernil ceba Ou ,tonyina i formatge en porcions.	503	24	38	16	Amanida Sepia en salsa verda
			796	34	62	25	
			1033	43	81	33	

MENÚ VEGETA FEBRER 2022			COMPOSICIÓ NUTRICIONAL		2-5 ANYS		SOPAR SUGGERIT
DIA	DINAR	INGREDIENTS			6-12 ANYS		
			13-18 ANYS				
Kcal	prot	lip	h.c.				
S1.1.	Amanida variada Arròs a la cubana Fruita	Verdures de temporada panses,pipes,anous,pa torrat,i salsa de iogurt Arròs,ou i salsa de tomaca	567	28	17	75	Crema d'esparrecs Panini de formatge amb xampinyons i albergínia Fruita
			793	38	25	103	
			994	47	33	126	
S1.2	Potatge de cigrons Albergines amb formatge i bróquil al vapor.	Cigrons,carlota,creïlles,ceba, espinacs,bledes,ametles. Albergínia,bróquil i formatge.	449	17	21	37	Sèmola Sandvitx vegetal logurt amb musli
			697	26	41	56	
			1008	37	59	82	
S1.3	Fideuà de verdures Formatge fresc amb anous logurt i fruita	Fideus, pebrot,porro,ceba,espinacs.t omaca,algues.	493	20	25	47	Carxofes ofegades Truita de creïlles logurt i fruita seca
			704	26	38	65	
			879	31	50	76	
S1.4	Puré de llegums Seitan al forn amb creïlles Fruita	Col,carlota,ceba,cigrons,i fesols. Seitan creïlles fornera i ceba	500	31	17	56	Bullit Truita de carabasseta Mató amb mel
			731	42	28	76	
			1012	56	41	105	
S1.5	Hamburguesa vegetal amb cuscús de carabassa i carabassó i pebrots Fruita	Hamburguesa vegetal ,formatge i amanida. Cuscuús pebrot,carabassa,carabassó i espècies.	535	29	22	55	Sopa de fideus Croquetes de boletus logurt amb fruita seca
			717	37	33	68	
			943	47	44	91	
S2.1	Espagetti amb picaeta de verdures Tofu amb xips d'albergínia Fruita	Tallarins,ceba,albergínia, Carabasseta,formatge i tomaca. Tofu ,albergínia i farina de cigró	496	13	26	52	Bullit valencià Seitan amb faves Fruita
			752	20	42	75	
			1016	26	57	99	
S2.2	Crema de verdures Seitan amb salsa Fruita	Verdures de temporada i formatge Seitan,pèsols,carlota,ceba, Creïlles.	447	41	14	39	Pèsols amb ceba Broquetes de tofu,cherry i alvocater logurt amb fruita seca
			676	65	23	51	
			927	81	38	65	
S2.3	Potatge de llentilles amb arròs Llonganisses vegetals amb samfaina logurt i fruita.	Llentilles creïlles,ceba,carlota,pebre roig. Llonganisses ,ceba,tomaca i carabasseta	500	31	17	56	Crema de xampinyons Tampeh amb sanfaina logurt amb musli
			731	42	28	76	
			1012	56	41	105	
S2.4	Arròs vegà al forn Amanida variada Fruita	Arròs,cigrons,creïlles,tomaca, alls. Verdures de temporada,panses,pipes, anous,soja	533	12	25	65	Sopa de fideus Pizza de tofu carabasseta i albergínia
			796	17	40	92	
			1022	22	55	110	
S2.5	Favada vegetal Creoquetes de boletus amb amanida Fruita	Fesols,creïlla,carlota,ceba,pe bre i pimentó roig Croquetes de verdures fresques	508	20	18	66	Crema d'espinacs Pastís de mil Quallada amb mel
			727	27	26	96	
			945	35	33	126	

S3.1	Paella de verdures Amanida variada amb soja i fruita seca Fruita	Arròs,bajoqueta,garrofó,tomaca,natural i fregida,carxofes. Verdures de temporada,panses,pipes, anous i soja	533	12	25	65	Bajoquetes amb panses i ou Quiche d' espinacs logurt amb musli
			796	17	40	92	
			1022	22	55	110	
S3.2	Macarrons amb verdures i algues Formatge amb anous Fruita	Macarrons amb pebrot,porro,ceba,tomaca i algues Formatge i anous	493	20	25	47	Graellada de verdures Hamburguesa vegetal amb pa i tomaca flam
			704	26	38	65	
			879	31	50	76	
S3.3	Potatge de llentilles amb arròs Pizza de tofu i verdures logurt i fruita	Llentilles,arròs,ceba,carlota,pebre roig Massa,tofu,tomaca,albergínia ,bròcoli i formatge.	469	21	12	68	Sopa de plutja Llonganisses vegetals amb sanfaina Batut de fruita i iogurt
			761	34	23	104	
			1167	50	34	149	
S3.4	Crema de carabassa i carabassó Mandonguilles d'avena a la jardinera Fruita	Creïlles,carabassa,carabassó i formatge Avena,pa,farina,ceba i tomaca	481	14	26	48	Amanida Casoleta d'ou ,creïlles, i ceba. logurt
			742	21	45	63	
			1027	28	65	83	
S3.5	Olla vegetal Fruita	Cuscús de col de capdell,nap,xirivia,creïlles, cigrons i carlota	480	18	19	60	Crema de carlota Seitan amb xampinyons Fruita de temporada
			707	28	30	82	
			935	37	41	104	
S4.1	Caragols vegetals Rotllo de primavera Fruita	Pasta,pebrots i xampinyons Oblees d'arròs,ceba,carlota,col i brots de soja	477	14	18	65	Guisat de quinoaamb tofu i verdures de temporada logurt
			736	20	35	84	
			1038	28	53	114	
S4.2	Arròs amb bledes Formatge fresc amb tomaca i orenga Fruita	Arròs,creïlles,bledes,fesols,tomaca i pebre roig Formatge fresc amb tomaca i orenga	502	16	15	74	Sopa de lletres Falafel amb pa de pita Quallada amb mel
			745	24	26	103	
			960	32	36	127	
S4.3	Potatge de llentilles amb arròs Llonganisses vegetals amb sanfaina logurt i fruita	Llentilles,creïlles,arròs,ceba,carlota,pebre roig Llonganisses vegetals,ceba,tomaca i carabasseta.	500	31	17	56	Creïlles al forn Trita d'espinacs Fruita
			731	42	28	76	
			1012	56	41	105	
S4.4	Bullit valencià Pastís de mil amb cherry Fruita	Creïlla de verdures, Mil,porro,remolatxa,esparrecs,carlota,farina de dacsa i tomaquets cherry .	534	12	21	74	Puré de verdures Tostes de dacsa i farcides de cerdures tofu i guacamole. logurt
			791	17	36	100	
			1040	21	50	124	
S4.5	Pésols amb ceba Tofu al curry Fruita	Pésols,ceba,aal Tofu,arròs,curry i verdures de temporada.	512	12	19	74	Amanida Seitan amb creïlles Batut de fruita
			763	18	30	104	
			985	23	42	128	

Informació adicional:

1 Tots els dinars:

- ⑩ S'acompanyen de **gaspatxo o amanida, pa (blanc i integral) i aigua**
- ⑩ S'elaboren amb **oli d'oliva** (verge extra per a les amanides) i **sal iodada**

2 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*	40g	20g	40g	20g	40g	20g
Fruita fresca	100g	50g	100-150g	50-75g	150g	75g
Fruita seca	15g (ben trossets o mòlts)		20g		30g	
Llegums	50g	25g	60-80g	30-40g	100g	50g
"Carn" vegetal (tofu, seitan, tempeh)	50g	25g	70-80g	30-40g	100g	50g
Ous* (50g)	1 unitat	1/2 unitat	1 unitat	1/2 unitat	1 unitat	1/2 unitat
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)	Oli d'oliva	10ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)	20ml (repartit entre 1er, 2on plat i amanida)

* Si ovolactovegetarià

3 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:**

⑩ El **desdejuni** ha d'incloure fruita fresca/seca, lactis vegetals (de soja) o animals (si ovolactovegetarià) i cereals (pa, cereals de desdejuni, galletes o rebosteria casolana) preferiblement integrals.

Per al **mitjà matí i el berenar** s'alternarà la fruita (fresca i seca) i els lactis amb els entrepans xicotets. S' evitaràn els pastissos, la brioixeria industrial i les begudes ensuc