

ESCOLA PEDAGOGIUM COS FEBRER 2022

Als nostres menús:
 *La fruita és variada, de temporada proximitat
 *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
 *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir



***El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.**
 *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
 *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Llacets a la napolitana
		Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural

Dilluns 76	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Mongeta verda amb patata	Sopa amb brou de pollastre i pistons	Macarrons amb salsa de pastanaga	Pèsols bullits amb patata	Crema de pastanaga i porro
Llenties guisades amb verdures	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Salsitxes a la jardineria	Paella d'arròs amb pollastre
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16 Jornada El Circ	Divendres 17
Mongeta tendra saltada amb ceba i gall dindi	Trinxat de la Cerdanya	Mongetes blanques estofades	Sopa de bicicletes	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives
Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Nassos de pallaso (mandoingulles amb salsa de tomàquet)	Filet de salmó al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Poma caramelitzada	Fruita de temporada

Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Cigrons estofats	Bròquil bullit amb patata
	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i remolatxa	Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn picada)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
Crema de verdures i llegums	Llacets amb salsa de bròquil i ceba			
Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Pollastre al forn amb enciam i cogombre			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

MENÚ DE 3 A 6 ANYS:	Valoració nutricional de 3 a 6 anys:	MENÚ DE 7 A 12 ANYS:	Valoració nutricional de 7 a 12 anys:	MENÚ DE 13 A 15 ANYS:	Valoració nutricional de 13 a 15 anys:
Verdures cuites o cruës : 100-120g Cereals, pasta, arròs: 50-60g Patata: 150-200g Llegums: 30-50g Carns: 40-50g Peixos: 50-60g	E: 490-630 kcal HC: 50-52% PROT: 12-14% GREIXOS: 30-35%	Verdures cuites o cruës : 120-150g Cereals, pasta, arròs: 60-80g Patata: 200-250g Llegums: 50-60g Carns: 60-80g Peixos: 70-90g	E: 665-840 kcal HC: 50-52% PROT: 12-14% GREIXOS: 30-35%	Verdures cuites o cruës : 150-200g Cereals, pasta, arròs: 80-90g Patata: 250-300g Llegums: 60-80g Carns: 90-110g Peixos: 100-130g	E: 875-980 kcal HC: 50-52% PROT: 12-14% GREIXOS: 30-35%



edats

Ous: unitat petita
Fruita fresca: 90-120g



Ous: 1-2 unitats
Fruita fresca: 120-150g



Ous: 1-2 unitats
Fruita fresca: 150-201g



ARCASA

* Els menús es planifiquen de manera que es garanteixen aquestes valoracions nutricionals.