

DILLUNS

DIMARTS

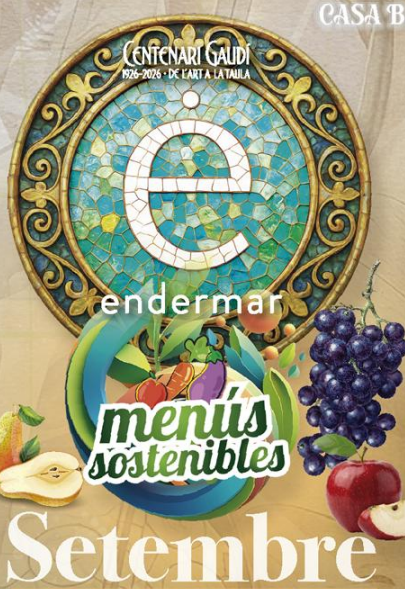
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA

BASAL



TORNEM A ESCOLA!

Imagina't el teu plat com un trencadís de colors
Carregades les piles, ens retrobem amb amics i somriures
Raim → energia!
Carabassa → vitamines!
Peix → memòria!
Aigua → vida!
Sabies que menjar de temporada et fa créixer fort i feliç?
Bon profit, petits artistes!

Hola, soc CAROTET el xef viatger d'Endermar que us acompanyaré tot el curs amb consells nutricionals!

Bons Habits! Comença el mati amb un bon esmorzar, perquè així el cos s'omple d'energia per aprendre i jugar tot el dia.

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

8 Arròs amb tomàquet
Trita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Cabdells amb tonyina
Gall dindi a la planxa amb ceba i pastanaga
iogurt

14 Crema de carbassa amb crostons
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Saltat d'espàrrecs i alls tendres
Sardines al forn amb tomàquet amanit
iogurt

25 Sopa de l'àvia amb fideus integrals
Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida mixta
Crep casolà de pernil i formatge
iogurt

28 Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Broqueta de pollastre a la planxa amb ceba confitada
iogurt

15 Cigrons **ECO** estofats amb espinacs
Trita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida verda
Broqueta de gall dindi amb pastanaga baby
iogurt amb nous

22 Mongetes pintes guisades amb verdures (carbassa i porros)
Llom arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps **ECO**

Gaspatxo amb cogombre picat
Orada al forn amb porros i carbassó
iogurt

29 Mongeta verda amb patata
Cigrons **ECO** amb verduretes i cuscús (ceba, pebrots i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

Espinacs a la crema
Bunyols de bacallà amb amanida
iogurt

9 Amanida de pasta integral (olives, blat de moro, pastanaga i formatge fresc)
Lluç arrebossat amb pisto (ceba, tomàquet, carbassó i albergínia)
Fruita del temps i **pa integral**

Vichyssoise de porros amb crostons
Llom a la planxa amb amanida
Quèfir

16 Amanida d'arròs (blat de moro, olives i pastanaga)
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera al forn
iogurt sostenible natural sense sucre

Bròquil gratinat
Pizza d'escalivada amb amanida
Bol de iogurt amb fruita

23 Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i salsa de soja)
Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures (albergínia, pebrots i carbassó)
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida russa
Remenat d'ous amb verdures
iogurt

30 Crema de carbassó amb crostons
Daus de gall dindi a la catalana (brou de pollastre casolà, ceba, prunes i patates)
Fruita del temps **ECO**

Minestra amb ou dur
Rap al forn amb amanida
iogurt

10 Llenties **ECO** estofades amb verdures (pebrots i pastanaga)
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i cogombre)
Fruita del temps

Amanida completa
Ous remenats amb pernil i xampinyons
iogurt

17 Macarrons integrals amb salsa de tomàquet
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps **ECO**

Pèsols saltats amb ceba
Ous farcits (tonyina i maionesa) amb albergínia al forn
iogurt

24

FESTIU

11 **FESTIU**
18 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

Amanida de tomàquet i alvocat
Magra de porc al forn amb xips de moniato
Quallada

25 Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur i olives negres)
Salmó al forn amb amanida (enciam i cogombre)
iogurt sostenible natural sense sucre

Quinoa saltada amb pebrots escalivats i daus de vedella
Meló

CENTENARI GAUDÍ
1926-2026 • DE L'ART A LA TAULA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g.

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per
Dietista-Nutricionista
Col·legiada n°CAT001334