

# MENÚ D'OCTUBRE

	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
1-2				Crema de carabassa Mussola fregida amb arròs blanc i salsa tomàtiga amb ceba Fruita	Tallarins amb salsa, ceba, carabassí i xampinyons Pollastre al forn amb ensalada logurt
5-9	Macarrons amb salsa de tomàtiga Lluç al forn amb ensalada Fruita	Llenties cuinades amb verdura Ous fregits amb patata al forn Fruita amb alt contingut amb vitamina C	Ensalada variada Salsitxes fresques de porc amb arròs blanc i salsa tomàtiga Fruita	Puré de verdura Pizza de cuixot i formatge Fruita	FESTA
12-16	FESTA	Ciurons cuinats amb verdura Truita de patata i espinacs amb tomàtiga tallada Fruita amb alt contingut amb vitamina C	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Lluç al forn amb verduretes (pastanaga, pèsols i cols de brussel·lès) Fruita	Crema de pastanaga Fideuà de carn i verdura logurt	Sopa de brou de verdura Frit mallorquí de pollastre Fruita
19-23	Puré de verdura Aguiat de mussola amb patates Fruita	Macarrons amb nata (baixa en greixos), cuixot i ceba Ous remenats amb mongeta verda saltejada amb alls Fruita	Sopa de brou de carn Rodo de porc al forn amb salsa i patates fregides Fruita	Llenties cuinades amb verdura Lluç a la mallorquina Fruita amb alt contingut en vitamina C	Ensalada Variada Arròs sec de carn logurt
26-30	Crema de carabassa i pastanaga Llampuga amb cuscús (ceba, pebre verd, pebre vermell) Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàtiga i formatge Pitrera de pollastre a la planxa amb ensalada Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Truita francesa amb patata fregida Fruita	Arròs tres delícies Lluç al forn amb trempó Fruita	Ensalada variada Lassanya de carn logurt

➤ Els menús van acompanyats de pa i aigua

➤ Aquest menú ha sigut revisat pel Dietista-Nutricionista JUAN ANTONIO RUIZ MARTÍNEZ, N° col·legiat: IB0089

## CONSELLS DE SALUT OCTUBRE – ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Una alimentació saludable i la pràctica d'activitat física regular suposen un important benefici per a la salut i el benestar, però, què entenem per alimentació saludable?

Una alimentació saludable comença des del naixement amb la lactància materna. Aquesta, constitueix l'aliment òptim durant els primers 4/6 mesos de vida. A partir d'aquest moment, s'introdueixen la resta d'aliments fins que, aproximadament als 24 mesos, la dieta sigui del tot variada. Es recomana que l'alimentació sigui equilibrada i ajustada a les nostres necessitats energètiques diàries al llarg de les diferents etapes de la vida.

És important mantenir certs hàbits alimentaris tals com realitzar 5 menjades al dia i un esmorzar complet que contingui derivats làctics, cereals i fruita fresca o suc de fruita natural.

Finalment, una alimentació equilibrada ha d'anar sempre acompanyada regularment d'una activitat física adequada.

AMB LA FINALITAT QUE EL NIN REBI UNA DIETA ADEQUADA PEL CORRECTE CREIXEMENT I DESENVOLUPAMENT ÉS IMPORTANT QUE ES PLANIFIQUIN ELS SOPARS EN BASE ALS DINARS QUE OFEREIX EL MENJADOR ESCOLAR

**Els alumnes que necessitin règim o una dieta especial degut a al·lèrgies o intoleràncies alimentàries o no puguin quedar-se menjador, han d'informar-ho directament a la cuina o telefonar al número 617.72.26.45 abans de les 10:00 del matí.**

ARROS CREMA FORMATGE	FRUITA MUSSOLA PIZZA	PURE RAVOLES SOPA
----------------------------	----------------------------	-------------------------

H	K	A	R	R	O	S	B	E	W
V	F	D	Q	T	Y	N	C	G	W
A	A	M	E	R	C	P	R	T	A
N	P	Ñ	F	D	B	V	A	A	L
K	Z	X	R	H	I	Y	V	M	O
Q	E	S	U	M	F	S	O	R	S
B	R	S	I	A	U	O	L	O	S
J	U	P	T	H	Q	P	E	F	U
G	P	V	A	E	N	A	S	K	M
M	Y	B	A	Z	Z	I	P	S	U

kokolikoko.com



Menjador



Informació

❖ Sabeu com contactar amb el menjador per qualsevol dubte:

- Web: [www.unsomnit.com](http://www.unsomnit.com)
- Mail: [info@unsomnit.com](mailto:info@unsomnit.com)
- Telf. : 617.72.26.45 (\*)

(\*) *Horari d'Atenció Telefònica de 9:30h fins 11:30h*

Si voleu informació sobre els al·lèrgens del nostre menú, podeu telefonar al menjador al número 617.72.26.45 i demanar per na Joana.