
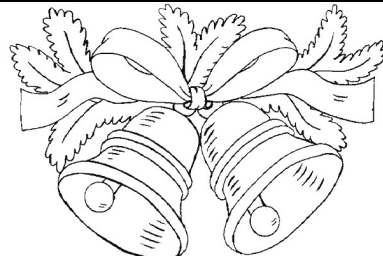
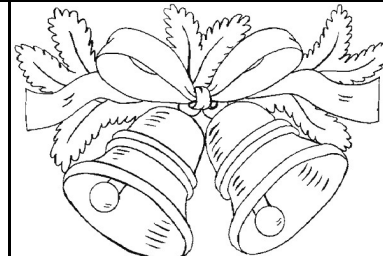


MENÚ DE DESEMBRE

	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
1-3		Sopa de brou de carn Bullit de pollastre amb patates i verdures Fruita	Ensalada variada Arròs sec de carn i verdura Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàtiga i formatge Lluç al forn amb ensalada logurt	FESTIU
9-11	BON NADAL		Arròs de peix Aguiat de mussola amb patates Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Ous remenats amb ensalada Fruita amb alt contingut en vitamina C	Puré de verdures Ravoles de carn amb patates al forn logurt
14-18	Espaguetis amb nata i cuixot Pollastre al forn amb pastanaga i espinacs Fruita	Llenties cuinades amb verdura Ous fregits amb patates al forn Fruita	Ensalada variada Fideuà de rap, sípia i verdura Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Crestes de tonyina amb ensalada Fruita	Crema de pastanaga Salsitxes de pollastre amb puré de patata logurt
21-22	Sopa de brou de carn Escaldums de pollastre amb patata Fruita i torrons	Puré de carabassa amb llegum Truita francesa amb ensalada Fruita		BONES FESTES	

- Els menús van acompanyats de pa i aigua
- Aquest menú ha sigut revisat pel Dietista-Nutricionista JUAN ANTONIO RUIZ MARTÍNEZ, N° col·legiat: IB0089

El 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.

CONSELLS DE SALUT DESEMBRE – COM FER ELECCIÓ DEL SOPAR?

Per un correcte creixement i desenvolupament és essencial seguir una dieta variada amb aliments saludables, suficient i equilibrada. Per aquest motiu els sopars a casa s'haurien de planificar en base als dinars que ofereix el centre escolar. Els aspectes generals a tenir en compte en els sopars que es realitzen a casa són els següents:

- Usar oli d'oliva verge extra per trempar i cuinar.
- Moderar el consum de fregits i arrebossats a 1-2 cops a la setmana com a màxim.
- Moderar el consum de sal, no deixar el saler a l'abast del nin.
- Beure aigua sempre, evitar els refrescos i suc.
- Oferir pa com acompanyament, millor en varietats integrals o altres riques en fibra, com el sègol.
- Sempre ha d'estar present una ració de verdures, en forma de cremes, purés, salses, al vapor, saltejada, bullida, arrebossada, fregida, crua en forma d'amanida... Presentar-les atractives, de colors diferents per tal que siguin mengívoles pel nin. Oferir les verdures que li agraden i anar incorporant progressivament les que li costen més. Si a l'escola ha menjat carn oferir com a font proteica peix, ous, llegums o formatge.
- Si a l'escola ha menjat peix oferir com a font proteica carn magre (pollastre, conill, indi, porc, vedella...), ous, llegums o formatge.
- Si a l'escola ha menjat ous oferir com a font proteica carn magre (pollastre, conill, indi, porc, vedella...), peix, llegums o formatge.
- Acompanyar sempre la verdura i l'aliment proteic de cereals (pasta, arròs, cuscús, quinoa, pa...) o patata o llegums.
- Introduir llegums com a plat principal o com acompanyament en les seves distintes varietats, com ciurons, llenties, mongetes, ...
- Les postres han de ser fruita fresca o iogurt o fruits secs per nins més grans. La fruita pot ser la peça sencera o en forma de fruita seca o macedònies o pinxos per fer-la més atractiva.
- Els suc de fruita envasats **no** són substituïts de la fruita fresca.
- Els postres làctics com natilles, flams, quallades,... **no** són un substituït dels iogurts.



Menjador



Informació

❖ Sabeu com contactar amb el menjador per qualsevol dubte:

- Web: www.unsomnit.com
- Mail: 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.