

# MENÚ DE GENER

	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
8					Llenties cuinades amb verdura Trita de patata i colflori amb ensalada Fruita
11-15	Brou de carn amb pasta Bullit (pollastre, patates, pastanaga, ceba, mongetes i col) Fruita	Crema de pastanaga Llampuga fregida amb salsa de tomàtiga i pebres vermells amb patates / Fruita	Brou de verdura amb arròs i verduretes Pitrera de pollastre a la planxa amb ensalada Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Lluç a la mallorquina Fruita amb alt contingut en vitamina C	Brou de peix amb pasta Ous bullits amb salsa de tomàtiga i patata fregida logurt
18-22	Ensalada de pasta Mussola al forn amb mongeta verda al vapor Fruita	Llenties cuinades amb verdura Pollastre al forn amb salsa i arròs blanc Fruita amb alt contingut en vitamina C	Ensaladilla Trita francesa amb ensalada Fruita	Puré de verdures Pizza de cuixot amb formatge i olives Fruita	Brou de carn amb pasta texturitzades i pasta "Rabas de calamar" amb pastanaga i bròquil bullit logurt
25-29	Crema de carabassa, colflori i ceba Salsitxes fresques de pollastre amb puré de patata Fruita	Ensalada variada Macarrons amb salsa de tomàtiga, tonyina i formatge Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Ous remenats amb carabassí al forn Fruita amb alt contingut en vitamina C	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Lluç fregit amb trempó logurt	Brou de carn i verdures amb pasta Rodo de porc al forn amb salsa de ceba-pastanaga i patata al forn Fruita

- Els menús van acompanyats de pa i aigua
- Aquest menú ha sigut revisat pel Dietista-Nutricionista JUAN ANTONIO RUIZ MARTÍNEZ, N° col·legiat: IB0089
- Si voleu informació sobre els al·lèrgens del nostre menú, podeu telefonar al menjador al numero 617.72.26.45 i demanar per na Joana.
- El alumnes que necessitin règim 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 GENER – EL BERENAR A L'ESCOLA

L'esmorzar a casa juntament amb el berenar que es fa a l'hora del pati de l'escola o a mig de matí a casa hauria de cobrir un 25% del total de l'energia consumida al llarg del dia. Per aquest motiu, com es va explicar als consells de novembre, és molt important que el nin arribi a l'escola havent fet un esmorzar variat amb aliments d'elevada qualitat nutricional.

Per fer una elecció adequada del berenar per prendre al pati s'han de tenir en compte els següents aspectes:

- Opcions de berenar saludable són entrepans amb tomàtiga i formatge o tonyina o embotits magres (pernil dolç d'elevada qualitat proteica, pernil salat...), iogurts líquids, fruites fresques o seques, fruits secs per nins més grans...
- Acompanyar-ho sempre amb aigua.
- No posar aliments de brixeria industrial, com pastissets, galetes dolces, dònuts, pans de llet... No són una opció saludable perquè contenen quantitats elevades de sucres i greixos saturats.
- No acompanyar el berenar amb sucres envasats ni refrescos, ja que contenen molts de sucres.
- No utilitzar habitualment pa de motlle ni galetes salades, és millor optar per pa i millor si és en varietats integrals.

No existeix un berenar únic, lo ideal és anar canviant per a que el nin no s'avorreixi i conegui les diferents opcions saludables. S'aconsella el dia que practiquin exercici físic preparar un entrepà sol o amb una fruita o amb un iogurt. Els dies que realitzen més activitat física una fruita o un iogurt sols poden no ser suficients.

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.



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

❖ Patates pelades i tallades a cuina

❖ Cremes i pures fets amb verdura fresca

❖ Brous de carn i peix elaborats a la pròpia cuina.

❖ Arrebossats casolans.