MENÚ D'ABRIL

	Dilluns	*Dimarts*	*Dimecres*	*Dijous*	*Divendres*
1-2	➢ Aquest mes hem tingut uns gran col·laboradors a l'hora d'elaborar el menú: els alumnes de 2n-B han participat en la creació dels menús del 12 al 16 d'abril. Enhorabona i molt bona feina. Gràcies.			DIJOUS DE PASQUA	DIVENDRES DE PASQUA
5-9	**VACANCES**		**DE**		**PASQUA**
12-16	Puré de carabassa Pizza de cuixot i formatge Poma	Ensalada variada Ous fregits amb patates Gelatina	Ensalada de tomàtiga i lletuga Lassanya de carn Fruita del temps	Puré de verdura Peix fregit amb arròs i salsa de tomàtiga Fruita del temps	Llenties cuinades amb verdures Pollastre amb patates Iogurt
19-23	Macarrons amb nata, cuixot i ceba Truita francesa amb ensalada Fruita	Crema de carabassa i moniato amb llegum Lluç a la mallorquina Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Aguiat de pollastre amb cuscús Fruita amb alt contingut en vitamina C	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Mussola fregida amb ensalada Iogurt	Sopa de brou de carn amb pasta Bullit (pollastre, patata, pastanaga, mongeta, ciurons, col i ceba) Fruita
26-30	Brou de verdura amb pasta Aguiat de pilotes amb xampinyons i patates fregides Fruita	Ensalada variada Arròs sec de sípia i verdura Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàtiga Truita de patata amb ensalada Fruita	Llenties cuinades amb verdura Pollastre al forn amb verdures (patata, pastanaga i ceba) Fruita amb alt contingut en vitamina C	Espirals amb carabassí i ceba Croquetes de bacallà amb ensalada Iogurt

- Els menús van acompanyats de pa i aigua
- 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.
- Aquest menú ha sigut revisat pel Dietista-Nutricionista JUAN ANTONIO RUIZ MARTÍNEZ, Nº col·legiat: IB0089

HEM DE FER ACABAR EL MENJAR DEL PLAT ALS NOSTRES FILLS?

Els nins posseeixen un senyal innat d'autoregulació de la ingesta d'aliments que els hi indica quan estan saciats i quan tenen gana. Per aquest motiu no es recomana forçar els infants a menjar per damunt la seva sensació de gana. A més, podríem fer menjar al nostre fill per damunt de les seves necessitats energètiques i provocar un problema de sobrepès o obesitat, els quals estan augmentant de manera alarmant entre la població infantil.

Així hauríem de deixar que el nin decidís la quantitat que menjarà, que no serà igual cada dia, d'entre el plat que li oferim format per aliments saludables i amb les racions adequades per la seva edat.

Així els adults tenim la responsabilitat de decidir on es menja, què i quan, sempre que es pugui dins l'ambient familiar i seguint el patró de dieta mediterrània.

L'exercici de pressió per menjar podria provocar major resistència al menjar, crear rebuig a certs aliments i problemes de la conducta alimentària en l'edat adulta.

També s'ha de tenir en compte que la gana del nin ve condicionada per molts de factors, com podria ser la menjada que ha fet anteriorment i l'hora en que s'ha fet.

Menjador
⊕
Informació

❖ Voleu jugar a parelles ? Aneu a la pàgina web a la que fa referència el següent codi QR. Escaneja-ho ja per començar a jugar !!!

http://xmassoft.com/parelles

❖ Sabeu com contactar amb el menjador per qualsevol dubte:

- Web: www.unsomnit.com
- Mail: info@unsomnit.com
- Telf. : 617.72.26.45