

# MENÚ DE MAIG

	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
3-7	Sopa de brou de carn (1-9) Bullit (pollastre, patates, pastanaga, ceba, mongeta verda i col) Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Ous bullits amb patata fregida i salsa de tomàtiga (3) Fruita amb alt contingut en vitamina C	Ensalada variada Lasanya casolana de carn (1-3-7) Fruita	Arròs de peix (4) Llampuga a la planxa amb patata, albergínia i salsa de tomàtiga (4) logurt (7)	Crema de carabassí (1-7) Pizza de cuixot i formatge (1-7) Fruita
10-14	Sopa de brou de peix (4-9) Aguiat de mussola amb patates (4) Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Pitrrera de pollastre a la planxa amb ensalada Fruita	Puré de verdura i ciurons (7) Lluç a la mallorquina (patata, ceba, bledes i tomàtiga) (4) Fruita amb alt contingut en vitamina C	Ensalada de pasta amb tonyina (1-4) Ous remenats amb mongeta verda saltejada amb alls (3) logurt (7)	Llenties cuinades amb verdura Frit mallorquí de pollastre i porc Fruita amb alt contingut en vitamina C
17-21	FESTIU	Sopa de brou de carn (1-9) Pilotes de carn amb salsa i patates (1-7) Fruita amb alt contingut en vitamina C	Crema de pastanaga (1-7) Espaguetis bolonyesa (1-3) Fruita	Ciurons cuinats amb verdura Ous fregits amb patata fregida (3) Fruita amb alt contingut en vitamina C	Arròs tres delícies Lluç arrebossat amb tomàtiga tallada (1-4) logurt (7)
24-29	Llenties cuinades amb verdura Croquetes de bacallà amb ensalada (1-4-6-7) Fruita amb alt contingut en vitamina C	Ensalada variada Arròs sec de carn i verdura Fruita	Crema de carabassí (1-7) Truita de patata i espinacs amb tomàtiga tallada (3) Fruita	Macarrons amb nata (baixa en greixos), cuixot i ceba (1-7) Lluç al forn amb trempó (4) Fruita	Ensalada d'arròs amb tonyina (4) Pollastre al forn amb verdures (patata, pastanaga i ceba) logurt (7)
31	Espaguetis amb salsa de tomàtiga i formatge (1-3-7) Truita francesa amb ensalada (3) Fruita	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Els menús van acompanyats de pa i aigua</li> <li>➤ 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.</li> <li>➤ <b>AQUEST MES S'INCLOUEN ELS ALÈRGENS EN ELS MENÚS DIARIS.</b> Si voleu informació sobre aquest tema, podeu telefonar al menjador al numero 617.72.26.45 i demanar per na Joana.</li> </ul>			

## QUIN PAPER HAURIEN DE TENIR ELS NINS ENTORN A LA SEVA ALIMENTACIÓ?

Els infants haurien de participar activament en la seva alimentació i també n'han de tenir responsabilitats. Aquestes serien:

- Formar part amb els seus pares o tutors en l'elecció d'aliments saludables, sempre que sigui possible, que s'ofereixin a la menjada o que es programin per properes menjades.
- Participar en el procés de la compra d'aliments com fruites, verdures, carn, peix, pa, llegums, ous...
- Menjar la quantitat adaptada a la seva sensació de gana i sacietat.
- Contribuir a generar un ambient relaxat i tranquil a dins la família.



*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

❖ Sabíeu que les cremes i purés del menjador estan elaborades amb verdures fresques.

