



SETEMBRE 2018

MENÚ BASAL

INFORMACIÓ NUTRICIONAL : POSTRES ENXOCOLATADES

A l'estiu i fins ben entrat el setembre passem per una època que comporta molts canvis d'hàbits, sobretot en l'alimentació dels petits. Els gelats, les orxates, els entrepans i les pizzes comencen a aparèixer més sovint del que ens agradaria. Però si alleugerir aquests àpats podem mirar de preparar unes postres atractives, però que no siguin excessivament calòriques, com ara una fondue de xocolata amb fruites! Els infants s'ho passaran d'allò més bé i a més consumiran fruita, que costa més menjar durant aquesta època de l'any. Escull les fruites que més els agradin, sobretot, que siguin de temporada, ja que tindran més bon gust, seran de proximitat i, a més, els aportaran més vitamines i minerals. Hi ha moltíssimes fruites (plàtan, kiwi, pera, poma, mango, taronja, etc.) i les pots menjar soles o pots provar de combinar-les en broquetes i sucari-les a la xocolata. I recorda, és preferible escollir una xocolata que tingui com a mínim un 60% de cacau. A sucari!



ESCOLA PÀTUMS I MEMAS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Prom.nut.set.
3 al 7 de setembre	Pèsols saltats amb pernil Escalopa de porc a la planxa amb enciam i cogombre Fruita del temps	Arròs amb tomàquet i ou dur Filet de lluç amb enciam i pipes Fruita del temps	Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot Pit de pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro logurt natural	Mongeta tendra amb patata Botifarra amb tomàquet i xampinyons Fruita del temps	Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	Kcal: 670 Prot: 36,5 HC: 72,4 Lip: 22,4
10 al 14 de setembre	Crema de carbassó amb oli d'oliva Braó de porc estofat Fruita del temps	DIADA	Llenties estofades amb porro, pastanaga i xoriço Filet de lluç amb cogombre i blat de moro logurt natural	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou Nuggets de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita del temps	Amanida de pasta amb tonyina, olives i blat de moro Mandonguilles a la jardinera amb pastanaga i pèsols Fruita del temps	Kcal: 766 Prot: 42,1 HC: 73,5 Lip: 27,7
17 al 21 de setembre	Pèsols saltats amb pernil Rodó de lluç a la planxa amb salsa verda logurt	Cigrons estofats amb ceba, pastanaga, pebrot i xoriço Truita de patates amb enciam, tomàquet i olives Fruita del temps	Arròs amb rap Croquetes de pollastre amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita del temps	Sopa d'au amb pistons Botifarra a la planxa amb albergínia Fruita del temps	Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn amb pebrots Fruita del temps	Kcal: 638 Prot: 33,5 HC: 75,6 Lip: 18,6
24 al 28 de setembre	DIA DE LA MERCÈ	Sopa d'au amb pasta meravel·la Hamburguesa de vedella amb ceba Fruita del temps	Llenties estofades amb ceba, pastanaga i pebrot Filet de lluç amb enciam i pipes logurt	Puré de carbassó amb oli d'oliva i formatge Llom a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita del temps	Arròs amb tomàquet i ou dur Bunyols de bacallà amb enciam, cogombre i olives Fruita del temps	Kcal: 672 Prot: 31,4 HC: 75,6 Lip: 23,6

APATS CUINATS AL CENTRE

OBSERVACIONS:

Tots els àpats aniran acompanyats de pa i aigua.
Tant per cuinar, com per amanir, s'utilitzarà oli d'oliva verge extra, excepte per fregir que s'utilitzarà oli de girasol alt-oleic

SUGGERIMENTS DE SOPARS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 ^a setmana	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Bunyols de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Quinoa amb verdures</p> <p>Llom de porc a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espinacs a la crema</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida de llenties</p> <p>Peix blau al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Pastís de verdures</p> <p>Peix blanc a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
2 ^a setmana	<p>Xampinyons saltats</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>DIADA</p>	<p>Tomàquet amb mozzarella</p> <p>Ous ferrats amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pastís de patata</p> <p>Peix blanc a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
3 ^a setmana	<p>Crema de carbassa</p> <p>Bistec a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Albergínia farcida de carn</p> <p>Peix blanc a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida variada</p> <p>Crestes de tonyina amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Carxofes amb patata</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb xapinyons</p> <p>Conill amb mostassa</p> <p>Fruita del temps</p>
4 ^a setmana	<p>DIA DE LA MERCÈ</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Varetes de lluç amb pebrot escalivat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida quatre estacions</p> <p>Pizza cassolana de pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Pèsols amb patata</p> <p>Peix blau a la planxa amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Remenat de gambetes amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>