



RSIPAC: 26.06772/CAT | RGSEAA: 26.12608/B



| | | | DIJOUS 1 | DIVENDRES 2 |
|--|---|---|---|---|
| | | | Cigrons estofats (patata, pebrot, tomàquet, ceba, herbes provençals, picada ametlles) Dauets de gall dindi adobats amb enciam i pastanaga Fruita i pa | Mongeta verda i patata Truita de tonyina amb enciam, llombarda i pastanaga logurt i pa |
| DILLUNS 5 | DIMARTS 6 | DIMECRES 7 | DIJOUS 8 | DIVENDRES 9 |
| Crema de xampinyons (xampinyons, patata, ceba i llet) Mandonguilles de vedella amb verduretes (pastanaga i mongeta tendra) Fruita i pa | Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i picada de porc) Lluç al forn amb enciam i olives Fruita i pa | Sopa de peix (brou peix natural, pasta, tomàquet, ceba, picada ametlles) Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa | Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols, ou, pernil dolç) Bacallà arrebossat amb escarola Fruita i pa | Mongetes blanques estofades (pebrot, tomàquet, ceba, herbes provençals, picada ametlles) Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet natural logurt i pa |
| DILLUNS 12 | DIMARTS 13 | DIMECRES 14 | DIJOUS 15 | DIVENDRES 16 |
| Espaguetis al pesto (alfàbrega i formatge) Cuixa de pollastre rostida amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa | Minestra de verdures (mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols) Llom de porc a la planxa amb escarola Fruita i pa | Llenties estofades amb arròs (pebrot, arròs, tomàquet, ceba i herbes provençals) Salmó al forn amb all i julivert amb enciam i olives Fruita i pa | Sopa de brou amb pistons (brou pollastre, porro, pastanaga, ceba i api) Filet de pollastre arrebossat amb tomàquet natural Fruita i pa | Arròs de muntanya (pollastre, costella de porc, ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga, mongetes verdes i picada ametlles) Truita de carbassó amb escarola logurt i pa |
| DILLUNS 19 | DIMARTS 20 | DIMECRES 21 | DIJOUS 22 | DIVENDRES 23 |
| Trinxat de col i patata amb magre de porc Lluç al forn amb salsa marinera (tomàquet, ceba i picada ametlles) Fruita i pa | Espirals amb tomàquet i verduretes (ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga i mongetes verdes) Hamburguesa mixta (porc i vedella) amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa | Sopa de verdures (brou pollastre, pasta, porro, daus pastanaga, ceba i api) Seitons arrebossats amb tomàquet natural Fruita i pa | Arròs amb salsa de tomàquet Truita amb formatge i enciam i olives Fruita i pa | Pèsols amb patata Pernilets de pollastre al forn amb farigola i escarola logurt i pa |

Els nostres menús estan supervisats per un dietista - nutricionista col·legiat (CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrons, llenties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb oli d'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.

Manya P.
N'AREARITA PONS SECUS
CAT 001031



L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

ALIMENT DE TEMPORADA: MADUIXES



Les maduixes són fruites que aporten poques calories. El component més abundant és l'aigua i són riques en hidrats de carboni (fructosa, glucosa i xilitol). Tenen un alt contingut en fibra i són molt bona font de vitamina C i àcid cítric, àcid salicílic, àcid màlic i oxàlic, potassi i en menor proporció contenen vitamina E. La vitamina C té acció antioxidant, igual que la vitamina E. Els flavonoides (antocians), són els pigments vegetals que li confereixen a aquestes fruites el seu color característic.

Roca González S.L. Al teu servei a:
Carrer Cobalt, nº 185
08907, L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969
rocagonzalez@rocagonzalez.com

www.rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

Esmorzar / Berenar

Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita; ocasionalment en forma de suc fresc
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina

Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

| SI HAS DINAT | POTS SOPAR |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Cereals, fècules o llegums | Hortalisses crues o verdures cuites |
| Verdures | Cereals o fècules |
| Carn | Peix o ous |
| Peix | Carn magra o ous |
| Ous | Peix o carn magra |
| Fruita | Làctic o fruita |
| Làctic | Fruita |

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració al dia de verdura crua

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.

