

## MENÚ BASAL

maig 2019

### EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Macarrons amb salsa de porros Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca	Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro pastanaga i olives logurt natural	Trinxat de col i patata amb allet Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita fresca	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Peix fresc local i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Crema de verdures Filet de vedella arrebossat i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs integral amb tomàquet Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat, olives negres) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita fresca	Bledes amb patata Pollastre rostit amb cuscús Fruita fresca	Espirals tricolor amb oli d'orenga Salmó al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural	Crema de carbassa Botifarra de porc amb patates rosses Fruita fresca
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Espaguetis amb salsa pomodoro Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca	Mongeta i patata Gall dindi arrebossat i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca	Empedrat de lleties (tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, blat de moro, olives) Truita de carbassó, ceba i patata, i amanida d'enciam i pipes logurt natural	Menestra de verdures Peix fresc local i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita fresca	Amanida d'arròs integral (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives) Llom rostit amb salsa de poma Fruita fresca
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Amanida de pasta (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita	Cigrons saltejats amb verdures Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Fruita fresca	Crema de carbassó Fideus a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Paella de verdures Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, tomàquet i pipes Fruita fresca	Patates estofades Lluç a la romana i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, plàtan, maduixes, nectarina, albercoc i cireres

## MÉS ... FRUITES I HORTALISSES!

**Les fruites i les hortalisses són aliments molt importants!!** Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres patologies. El consum de fruites i hortalisses és recomanable en totes les edats, i és fonamental establir hàbits saludables des de petits:

- **Oferiu als vostres fills i filles fruita sencera o a trossos a l'esmorzar i en el berenar i així ja assegureu 2 racions diàries; a l'escola, 4 dels 5 dies s'ofereix fruita fresca per postres, i amb això ja tenim les 3 racions diàries!** El dia que hi hagi iogurt de postres per dinar a l'escola, animeu-los a menjar una mica de fruita per sopar (i no cal que sigui de postres, la podeu afegir en l'amanida; o abans de sopar, com un aperitiu). També es pot menjar fruita dessecada i deshidratada (panses, orellanes, figures seques, poma, ...), una alternativa interessant per menjar per la tarda al sortir de l'escola.
- **Incloeu hortalisses en els 2 àpats principals (el dinar i el sopar), i també les podeu incorporar en l'esmorzar i berenar** (entrepà de rodanxes de tomàquet i olivada; entrepà d'albergínia i pebrot escalivat, entrepà de paté de bolets o de tomàquets secs – mireu per internet, trobareu moltes idees per fer a casa en un plis plas!). Com que cal incloure hortalisses en cada àpat principal, a l'escola per dinar sempre hi ha hortalisses en el primer plat o de guarnició, a vegades cuites (bullides, saltejades, al forn, en cremes) i altres crues en forma d'amanida.

**Menjar 5 racions al dia de fruites i hortalisses (3 de fruites i 2 d'hortalisses, o més) és un molt bon hàbit! Ah, i sobretot que siguin de temporada i locals!!**

Si voleu saber-ne més, podeu consultar [http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspacat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/petits\\_canvis\\_la\\_guia.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspacat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf)