

## MENÚ SENSE GLUTEN

maig 2019

### EL DINAR A L'ESCOLA

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p><i>De beguda: aigua de font</i></p> <p><i>Pa integral per acompanyar, cada dia.</i></p> <p><b>Macarrons</b> amb salsa de porros Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca</p>	<p>Cigrons estofats amb espinacs i ou dur, i amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro pastanaga i olives logurt natural</p>	<p>Trinxat de col i patata amb allet Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita fresca</p>	<p>Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Peix fresc local i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Crema de verdures Filet de vedella <b>arrebossat</b> i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p><i>El pa és sense gluten. S'usen pastes i farina aptes per a celiaquia.</i></p> <p><i>Aquest mes, de fruita: poma, pera, plàtan, maduixes, nectarina, albercoc i cireres</i></p> <p>Arròs integral amb tomàquet Calamars a l'<b>andalusa</b> i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca</p>	<p>Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba, pebrot vermell, verat, olives negres) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Bledes amb patata Pollastre rostit amb <b>cuscus</b> Fruita fresca</p>	<p><b>Espirals</b> amb oli d'orenga Salmó al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural</p>	<p>Crema de carbassa Botifarra de porc amb patates rosses Fruita fresca</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p><b>Espaguetis</b> amb salsa pomodoro Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca</p>	<p>Mongeta i patata Gall dindi <b>arrebossat</b> i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca</p>	<p>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</p>	<p>Menestra de verdures Peix fresc local i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral (enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives) Llom rostit amb salsa de poma Fruita fresca</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
<p>Amanida de <b>pasta</b> (tomàquet, formatge, blat de moro i olives) Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita</p>	<p>Cigrons saltejats amb verdures Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó <b>Fideus</b> a la cassola amb pollastre i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam, tomàquet i pipes Fruita fresca</p>	<p>Patates estofades Lluç a la <b>romana</b> i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural</p>

## 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, figues 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/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/petits\\_canvis\\_la\\_guia.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf)