

Dilluns

Fruita del temps

Poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló, préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

Dimarts

Informació nutricional:

Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:

energia (Cal)
hidrats de carboni (HC)
proteïnes (Pro)
lipids (Gr)

Dimecres

Dijous

Divendres

03

Mongeta verda al vapor amb patata bullida i oli d'oliva
Hamburguesa de pollastre amb espinacs, enciam i olives
Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35 Pro/18 Gr

04

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge
Cua de rap al forn amb salsa i verdures
Fruita del temps

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

05

Cigrons ecològics guisats amb espinacs i xoriç
Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita del temps

549 Cal/55 HC/26 Pro/25 Gr

06

Amanida de tomàquet, patata, pebrot i tonyina
Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

529 Cal/51 HC/43 Pro/17 Gr

07

Arròs amb xampinyons, pernil cuit i pastanaga
Croquetes de carn d'olla amb tomàquet fregit
Gelat de vainilla i xocolata

524 Cal/62 HC/24 Pro/20 Gr

10

Macarrons amb salsa de tomàquet, tofu i seità
Bacallà a l'andalusa amb tomàquet amanit
Fruita del temps

570 Cal/64 HC/29 Pro/22 Gr

11

Bròquil verd amb patata bullida
Mandonguilles casolanes amb salsa
Fruita del temps

507 Cal/35 HC/49 Pro/19 Gr

12

Arròs amb tomàquet i ou dur
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita del temps

552 Cal/50 HC/43 Pro/21 Gr

13

Empedrat de fesols amb daus de tomàquet, cogombre i tonyina
Barretes de peix amb enciam i pastanaga
logurt La Fageda amb melmelada

573 Cal/60 HC/26 Pro/26 Gr

14

Fideuà amb all i oli
Filet de lluç al forn amb samfaina
Fruita del temps

579Kcal/62HC/40P/19G

17

Puré de verdures amb crostons
Escalopa de cap de llom amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

521 Cal/45 HC/20 Pro/29 Gr

18

Arròs amb pastanaga, pernil cuit i tonyina
Filet de rap al forn amb salsa i verdures
Fruita del temps

513 Cal/40 HC/50 Pro/17 Gr

19

Mongeta verda amb patates
Trita de patata i carabassó amb tomàquet amanit
Fruita del temps

589 Cal/52 HC/39 Pro/25 Gr

20

Llenties amb verdures i xoriç
Tronc de lluç al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

491 Cal/31HC/22Pro/31Gr

21

Amanida de llacets de colors amb tomàquet, pastanaga, tonyina i olives
Nuggets de pollastre amb patates xips
Gelat de vainilla i xocolata

573 Cal/60 HC/26 Pro/26 Gr

24

25

26

27

28

ESTIU I FRUITA

Són per tothom coneguts els beneficis de menjar fruites i verdures. Però com a mares i pares en ocasions ens costa oferir-los als infants de manera prou atractiva per a que desitgin menjar aquests aliments tan necessaris per la seva salut.

L'estiu és una època que ens ofereix major varietat de fruites i, a més a més de ser molt atractives, ens refresquen.

Voleu alguns consells sobre com oferir la fruita als vostres infants?

1. Comença el dia amb fruita. Introdueix alguna fruita a l'esmorzar en forma de macedònia, en el vol dels cereals, trossetjada en el iogurt,...
2. A la vista de l'infant. La fruita de temporada està més bona i té més nutrients. Per què no decorar un petit espai del menjador o de la cuina amb un bon vol de fruites? Seran més accessibles per a tots.
3. Per picar. La fruita és sense dubte el millor Snack i resulta molt fàcil de transportar.
4. En amanides. Dóna color a les amanides d'enciam, arròs, pasta o patata amb trossets de pinya, poma, pera, maduixes,...
5. En els postres preferits. En bocins petits al iogurt, en forma de carpaccios, compota, gelats casolans, brotxetes i en tot aquells postes que els agradin.
6. En suc i smoothies. No és el mateix menjar fruita que prendre-la en forma de suc o smotthy ja que per part de la fibra entre altres. Però pot ajudar a ser un primer contacte amb el sabor de la fruita i sense dubte molt més sa i refrescant que altres begudes ensucrades.

Amb aquest últim article alimentari ens acomiadem del curs 2018/19

Menjadors MF i la Fundació Privada En Xarxa us desitgem que tingueu unes bones vacances d'estiu carregades d'activitats familiars i molta fruita i verdura!!!!!!



SI HEM DINAT ...	PODEM SOPAR ...
Carn	Peix o Ou
Peix	Carn magra o precuinat
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Ou	Peix o Carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita