

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
Bròquil i patata	Sopa de peix amb pasta	Arròs integral amb verdures i tomàquet		
Estofat de gall dindi amb verduretes	Llom al forn amb salsa-amanida	Filet de lluç arrebossat amb enciam i col llombarda		
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
6	7	8	9	10
Espaguetis amb salsa de carbassa	Crema d'espàrrecs verds	Arròs integral amb tomàquet	Pèsols estofats	Coliflor i patata
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga en rodanxes	Pizza casolana amb verdures de temporada, tomàquet, formatge	Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i olives	Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de cigrons* a la jardineria
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Carbassa i patata al forn	Arròs 3 delícies	Cigrons estofats amb espinacs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de verdures amb pasta
Fideuà de marisc amb all i oli	Ous durs amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i olives	Nuggets de bròquil** amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina-amanida d'enciam i pastanaga ratllada	Pollastre a la taronja amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
20	21	22	23	24 JORNADA GASTRONÓMICA (EE.UU)
Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de pèsols	Bròquil i patata	Mongeta seques estofades	Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Truita de carbassó i amanida d'enciam i pastanaga en rodanxes	Gall dindi estofat amb verduretes	Croquetes d'espinacs*** amb enciam i llavors de gira-sol	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
27	28	29	30	31
Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat de carbassa	Tallarines amb verdures i salsa de soja-Tallarines amb tomàquet (a elecció del centre)
Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitan)	Escalopa de llom amb enciam i pebrots vermells	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro	Salmó a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt

L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica.

Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma física s'anomena exercici físic, i se'n diu esport de l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...).

Anomenem comportament sedentari o sedentarisme a assegurar-se o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir.

El sedentarisme és un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

*Mandonguilles de cigrons i pollastre

**Tots els nuggets de bròquil o meitat de bròquil i meitat de pollastre

***Totes les croquetes d'espinacs o meitat d'espinacs i meitat de bacallà

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.