

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

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