

INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS
Escola Enxaneta (Viladecans). 27/10/2017

La Llei 17/2011, de 5 de juliol, de Seguretat Alimentària i Nutrició publicada al *Boletín Oficial del Estado*, en el capítol VII, article 40, responsabilitza a les autoritats sanitàries competents a vetllar per tal que els menjars servits en els centres docents siguin variats, equilibrats i adaptats a les necessitats dels comensals.

El següent informe s'elabora en base a la programació de menús del mes d'Octubre, del curs 2017 - 2018. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar l'equilibri de la programació, tenint en compte que una programació de menús és idònia quan contempla:

- **aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.),
- **aspectes higiènic** (aliments i preparacions innocus),
- **aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, colors...),
- la inclusió de **tècniques culinàries** variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals,
- la **consonància amb l'estació de l'any**, a la vegada que promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental i
- **altres aspectes** (oferta gastronòmicament variada, quantitats que respecten la sensació de gana dels comensals, reducció del malbaratament alimentari, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions, etc.).

Considerem que les principals funcions que el menjador escolar ha d'atendre són:

- **Proporcionar** als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènic i sensorials.
- **Desenvolupar i reforçar** l'adquisició d'hàbits higiènic i alimentaris saludables.
- **Fomentar** un bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador, així com promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats.

Tot seguit us presentem una taula (Taula 1) que representa un resum dels principals aspectes valorats com a positius o que seria convenient que milloréssiu de la vostra programació de menús.

Taula 1. Principals aspectes valorats de la programació de menús presentada

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? no es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna verdura o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d' hortalisses i verdures en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. pollastre guisat amb porro i pastanaga_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_).	✓
Presència de guarnicions de verdura fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de fregits per als segons plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de fregits per a les guarnicions , amb un màxim d'una vegada per setmana.	✓
Presència d' aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.), amb una freqüència màxima de tres vegades al mes.	✓
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana.	✓
Presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt).	✓
Compliment de les freqüències recomanades d'aliments (arròs, verdura, llegum, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d' oli d'oliva (o de gira-sol altooleic) per cuinar i per fregir.	✗ / ✗
Utilització d' oli d'oliva per amanir.	✓

Taula 2: Compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	SETMANA				RACIONS RECOMANADES PER SETMANA (5 dies)
		1	2	3	4	
Primer plat	Arròs	1	1	1	1	1
	Pasta	1	0	1	1	1
	Llegums	1	1	1	1	1-2
	Patata	0	0	0	1	
	Verdures i hortalisses	2	1	2	1	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	2	1	2	2	1-3
	Carn blanca (aus i conill) / Carn vermella o processada (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses...)	2/0	0/2	1/0	1/1	1-3/0-1 màxim 3 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	1	0	2	1	1-2
	Proteic vegetal (llegums i derivats, seitan...)	0	0	0	0	0-5
Tipus plat	Precuinats (canelons, croquetes, pizzes...)	0	1	1	1	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats...)	2	1	1	2	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	4	3	4	2	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, hortalisses...)	1	0	1	3	1-2
	Fregits (patates, patata xips, arrebossats...)	0	0	0	0	0-1
Postres	Fruita fresca	4	3	4	4	4-5
	Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada)	1	0	1	1	0-1
	Fruita no fresca (seca, assecada, al forn...)	0	0	0	0	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, fruita en almívar...)	0	0	0	0	0-1 al mes

Consideracions:

- Es potenciarà la utilització de **varietats integrals** (pasta, arròs, pa, etc.).
- Per la seva qualitat nutricional, es recomana augmentar la presència de **llegums** en els menús (cuinades, preferiblement, amb hortalisses), considerant, a més, que poden constituir un plat únic o un segon plat (acompanyat, per exemple, d'un entrant d'amanida o de crema de verdures). En el següent [enllaç](#) trobareu informació relacionada amb la promoció del consum de llegums.
- En les pastes no s'inclouen les **pizzes** perquè es consideren plats precuinats.

- No es considerarà una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per **patata**.
- La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser moderada i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, ha de ser **iodada**.
- S'aconsella utilitzar **oli d'oliva verge extra** per cuinar i per amanir, i que al menjador hi hagi **aigua** i un setrill amb oli d'oliva accessible per als comensals.
- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la **temporada** i a la **disponibilitat** del territori i zona geogràfica properes, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

Per a més informació, podeu consultar la guia "[L'alimentació saludable a l'etapa escolar](#)" i el document annex "[Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola](#)".

També us recomanem consultar el document "[Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies](#)".

Per a més informació, podeu visitar la pàgina següent: [Programa de Revisió de Menús Escolars \(PReME\)](#).

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Crema de pastanaga amb rostes ***</p> <p>Rostit de gall dindi amb ceba, patata i pebrot vermell ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Mongeta tendra i patata ***</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb motlle d'arròs i xampinyons amb amanida d'enciam ***</p> <p>Llesques de pera</p>	<p>Escudella (galets, cigrons, col, etc.) ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda ***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, espàrrecs i blat de moro) ***</p> <p>Paella (verdura i peix) ***</p> <p>logurt</p>	<p>Mongetes seques estofades amb bledes i carbassa ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, ceba tendra i olives ***</p> <p>Taronja</p>
2a SETMANA	<p>Trinxat de col, patata i all tendre ***</p> <p>Bastonets de lluç amb amanida d'enciam, olives negres i poma ***</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Botifarra a la planxa amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Bròquil gratinat amb beixamel ***</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides ***</p> <p>Bol de taronja i plàtan</p>	<p>Llenties guisades amb ceba i pastanaga ***</p> <p>Sèpia al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Fideuada ***</p> <p>Ou al forn amb verdures saltades (porro, mongeta tendra, favetes, pastanaga i pebrot) ***</p> <p>Raïm</p>
3a SETMANA	<p>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) ***</p> <p>Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i nous ***</p> <p>Bol de plàtan i kiwi</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Truita de carxofes amb tomàquet amanit ***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Llenties guisades amb pastanaga i col ***</p> <p>Filet d'halibut al forn amb verdures saltades ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Patata amb mongeta tendra i ceba ***</p> <p>Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de tomàquet i escarola ***</p> <p>Crema catalana</p>	<p>Crema de carbassa ***</p> <p>Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga ***</p> <p>Llesques de poma amb suc de llimona</p>
4a SETMANA	<p>Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn ***</p> <p>Broqueta de pollastre a la planxa amb hummus i amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Raïm</p>	<p>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba ***</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de porro, nap i moniato ***</p> <p>Arròs amb calamars i pèsols ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Cigrons guisats amb all i julivert ***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de daus de pastanaga i blat de moro ***</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de pistons ***</p> <p>Conill amb patates al forn amb amanida de tomàquet i ceba tendra ***</p> <p>logurt</p>

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ***</p> <p>Pastís de truites amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de llenties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) ***</p> <p>Broquetes de gall dindi al forn amb amanida d'enciam i cogombre ***</p> <p>Pera</p>	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert ***</p> <p>Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) ***</p> <p>Llesques de plàtan i kiwi</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Arròs de peix ***</p> <p>Gelat de nata i maduixa</p>	<p>Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) ***</p> <p>Sonsos fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>
2a SETMANA	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro ***</p> <p>Poma</p>	<p>Bròquil gratinat amb formatge ***</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida de pastanaga ratllada i olives negres ***</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro) ***</p> <p>Tires de sèpia amb ceba i porro al forn ***</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba ***</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, ceba tendra i daus de poma ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Crema freda de carbassó i mongeta blanca amb formatge ***</p> <p>Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit ***</p> <p>Meló</p>
3a SETMANA	<p>Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn ***</p> <p>Llibrets de llom amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Llenties amanides amb salsa vinagreta ***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit ***</p> <p>Cireres</p>	<p>Fideus a la cassola ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives ***</p> <p>Síndria</p>	<p>Crema freda de cigrons i porros ***</p> <p>Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot i tonyina) ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) ***</p> <p>Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats ***</p> <p>Plàtan</p>
4a SETMANA	<p>Tirabuixons de colors amb formatge parmesà ***</p> <p>Croquetes de cigrons amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres ***</p> <p>Meló</p>	<p>Ensalada russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) ***</p> <p>Rodó de gall dindi al forn amb verdures (carbassó, pebrot, ceba) ***</p> <p>Bol de poma i plàtan</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes ***</p> <p>Xai al forn amb patates fregides i amanida d'enciam i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols) ***</p> <p>Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Empedrat de mongetes seques (tomàquet, tonyina, pebrot, ceba) ***</p> <p>Truita de formatge amb carbassó a la planxa i amanida d'enciam ***</p> <p>Maduixes</p>

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat.

Suggeriments culinaris per la temporada de tardor – hivern

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb bolets • Canelons de verdures* • Crema de carbassó i porro • Crema de cigrons • Crema de pastanaga • Crema de porros • Espinacs saltats amb all i pernil • Llenties estofades amb verdures • Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn • Macarrons amb tonyina • Mongetes seques amb salsa de tomàquet • Paella de verdures • Pasta amb salsa de bolets • Pasta amb salsa de tomàquet i sípia • Pastís de puré de patates gratinat • Patates farcides de verdura • Pizza de verdures/quatze estacions/etc.* • Sopa d'all • Sopa de peix amb arròs i ou dur • Sopa de peix amb rostes o pasta • Sopa de pistons amb pilotetes de carn • Sopa minestrone (pasta, verdures i mongetes vermelles) • Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge • Trinxat de col i patata • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades 	<ul style="list-style-type: none"> • Botifarra guisada amb bolets • Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/vedella/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Cigrons amb espinacs i ou dur • Conill rostit amb ceba • Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.) • Fesols guisats amb bolets • Filet de lluç al forn amb salsa de porros • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Filet de rosada al forn amb beixamel • Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles • Mandonguilles de llenties i arròs amb salsa de verdures. • Pit de gall dindi o de pollastre al forn amb fines herbes • Pollastre rostit amb allada (a l'allet) • Pollastre rostit amb petitòria (ametlles, ou bullit, vi, all i julivert) • Pollastre rostit amb prunes i pinyons • Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes • Truita de formatge • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Truita de tonyina • Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)
Plats únics [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]	
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb carxofa i bacallà • Arròs o fideus a la cassola (amb carn) • Canelons/lasanya de llegum, carn o de peix* • Estofat de patates i pèsols amb gall dindi • Fideuada (fideus amb peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carn d'olla (pollastre, cigrons, col bullits) • Estofat de patates i sípia • Mandonguilles de vedella i sípia guisades amb patates • Ous al forn amb llesques de patates i tomàquet • Patates farcides de carn o peix i gratinades • Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata • Pizza de pernil cuit, de carn picada o de tonyina*
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> • Fruita fresca • Bol de iogurt amb fruita fresca • Bol de mandarina i kiwi • Formatge tendre amb nous i mel • Iogurt natural o de gustos • Llesques de pera amb un rajolí de xocolata/caramel/mel. • Macedònia de fruita de temporada • Plàtan laminat amb xocolata desfeta • Poma o pera cuïta (amb canyella) • Rodanxes de taronja amb mel o sucre • Taronja amb canyella 	Ocasionalment: <ul style="list-style-type: none"> • Codonyat • Compota de pera amb xocolata desfeta • Compota de poma amb iogurt o nata muntada • Flam de xocolata o coco • Gelat • Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc. • Petit suisse • Pomes al forn amb barret de nata • Postres de músic (fruita seca i dessecada) • Púding amb fruita seca • Quallada amb mel o melmelada

*No precuinats

Suggeriments culinaris per la temporada de primavera – estiu

Primers plats	Segons plats
<ul style="list-style-type: none"> • Amanides d'arròs (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de llegums (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de pasta (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de patata (cal especificar-ne els ingredients) • Canelons de verdures amb salsa de tomàquet* • Crema freda de carbassó • Crema freda de cigrons, llenties, ... • Crema freda de pèsols • Crema freda de porro i patata • Espinacs saltats amb all i pernil • Gaspatxo • Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn • Paella de verdures • Pastís fred de puré de patates • Pizza de verdures* • Sopa freda de tomàquet • Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, pinyons i formatge) • Tirabuixons de pasta amb tomàquet fresc i olives negres • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades 	<ul style="list-style-type: none"> • Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/vedella/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Carn magra de porc al forn • Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.) • Cuixetes de pollastre amb llimona al forn • Filet de gall dindi guisat amb vinagreta • Filet de gall dindi rostit amb salsa de ceba • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Flam de xampinyons • Hamburgueses de cigrons • Mandonguilles de lluç • Pit de pollastre al forn amb fines herbes • Pollastre rostit amb pinya • Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) • Rodó de gall dindi o pollastre al forn • Truita de formatge • Truita de tonyina • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)
Plats únics [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]	
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs a la cassola (carn i/o peix) • Fideuada (fideus i peix) • Fideus a la cassola (carn i/o peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix) 	<ul style="list-style-type: none"> • Canelons/lasanya de carn, de llegum o de peix amb salsa de tomàquet* • Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet • Pastís de patata amb bacallà i maionesa • Pizza de pernil, de carn picada o de tonyina*
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> • Fruita fresca • Bol de iogurt amb fruita fresca • Gelatina amb fruita de temporada • Iogurt natural o de sabors • Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel • Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.) 	Ocasionalment: <ul style="list-style-type: none"> • Compota de pera • Compota de poma amb iogurt o nata muntada • Flam de xocolata o coco • Gelat • Maduixes amb gelat o nata • Petit suisse • Pomes al forn amb barret de nata • Quallada amb mel o melmelada

*No precuinats

ANNEX 1. Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat (gramatge expressat en cru).

Les quantitats de les racions han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i, en tot cas, **és important respectar la sensació de gana expressada per part del comensal.**

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
VERDURES I HORTALISSES	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
FRUITA	Fruita fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
LLEGUMS, TUBERCLES I CEREALS	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Pa (acompanyament)	20-30	30-40	40-50	50-60
CARN I DERIVATS, PEIX, OUS I LLEGUMS	Tall de carn	50-70	70-100	100-125	100-125
	Costelles de porc o xai (pes brut)	70-90	90-120	120-145	120-150
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa)	50-70	70-100	100-125	100-125
	Carn picada (per arròs, pasta)	15-30	30-40	40-50	40-50
	Pollastre (guisat, rostit) (pes brut)	80-100	100-175	200-250	200-250
	Peix (filet)	70-100	100-125	125-150	125-150
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
LÀCTICS	Formatge (ració)	25-30	30-40	40-50	50-60

ANNEX 2. Programació de menús utilitzada per a la revisió:

MENÚ ENXANETA		OCTUBRE 2017		MENÚ BASAL	
DILLUNIS		DIMARTS		DIMECRES	
<p>2</p> <p>Crema de carbassa (7) Truita de patata i ceba amb amanida i daus de pastanaga (3) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Amanida de tomàquet, Pa de pita amb hummus i germinats. Fruita</p> <p>K: 553 H: 47 P: 22</p>	<p>3</p> <p>Coliflor amb patates Broquetes de gall d'indi amb enciam i cogombre (15) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Sopa de pasta. Verat al forn amb ceba. Fruita</p> <p>K: 588 H: 67 P: 18</p>	<p>4</p> <p>Macarrons amb crema de formatge (1)(7) Bacallà al forn amb enciam i blat de moro (4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Crema de verdures/fruita de patates i ceba. Fruita</p> <p>K: 560 H: 59 P: 15</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofats Calamars a l'andalusa amb enciam i tomàquet (1)(3)(4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Pastis de mongeta i patata. Bacallà al forn amb samarína. Fruita.</p> <p>K: 521 H: 63 P: 19</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet Pollastre a la taronja amb xampinyons saltats (15) logurt (7) Proposta per Sopar: Minestra de verdures amb patates. Remenat d'ou amb xampinyons i gambes. Fruita</p> <p>K: 550 H: 47 P: 30</p>	<p>DIVENDRES</p>
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES	
<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patates Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro (1)(3)(7) (15) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Amanida de rucula. Mousaka. Fruita</p> <p>K: 527 H: 55 P: 22</p>	<p>10</p> <p>Arròs caldós (15) Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet (4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Crema de verdures. Pèsols amb pernil. Fruita</p> <p>K: 640 H: 51 P: 25</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades Hamburguesa de vedella a la planxa amb patata al caliu amb enciam i blat de moro (15) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Cuscús amb verdures i tonyina. Fruita</p> <p>K: 524 H: 48 P: 17</p>	<p>12</p> <p>FESTA</p>	<p>13</p> <p>FESTA</p>	<p>14</p> <p>FESTA</p>
<p>16</p> <p>Trinxat de col i patata Ou sobre lit de tomàquet i tonyina (3)(4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Wok d'arròs integral amb verdures i tires de pollastre. Fruita</p> <p>K: 584 H: 60 P: 26</p>	<p>17</p> <p>Vichyssoise amb rostes (1)(7) Luç arrebossat amb enciam, pastanaga i olives (1)(3)(4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Pasta amb xampinyons i gall d'indi. Fruita</p> <p>K: 535 H: 45 P: 23</p>	<p>18</p> <p>Mongetes blanques guisades Truita de verdures de temporada amb enciam i tomàquet (3) logurt (7) Proposta per Sopar: Crema de carbassa. Sardines al forn amb ceba i julivert. Fruita</p> <p>K: 440 H: 49 P: 17</p>	<p>19</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Filet de bacallà al forn amb all o julivert, enciam i tomàquet (4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Sopa de verdures. Pastis de verdures i ou. Fruita</p> <p>K: 587 H: 55 P: 24</p>	<p>20</p> <p>Fideua (1)(4) Broquetes de gall d'indi a la planxa amb enciam i blat de moro (15) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Entrepà de pa integral amb paté d'alvocat i tonyina amb rucula. Macedonía</p> <p>K: 560 H: 57 P: 25</p>	<p>21</p> <p>FESTA</p>
<p>23</p> <p>Arròs de verdures (15) Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet (3) logurt (7) Proposta per Sopar: Crema de pastanaga. Verat al forn amb ceba i patata. Fruita</p> <p>K: 527 H: 55 P: 22</p>	<p>24</p> <p>Bròquil amb patates Estofat de gall d'indi amb cuscús integral (1)(15) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Udon amb verdures i gambetes. Fruita</p> <p>K: 640 H: 51 P: 25</p>	<p>25</p> <p>Patates vídues amb pastanaga i pèsols Salmó amb amet i llimona al forn (4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Coliflor amb patata gratinada. Truita de pernil. Fruita</p> <p>K: 524 H: 48 P: 17</p>	<p>26</p> <p>Llenties estofades amb verdures Luç arrebossat amb enciam i pastanaga (1)(3)(4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Mongeta verda amb taquets de pernil. Truita de patates. Fruita</p> <p>K: 516 H: 67 P: 17</p>	<p>27</p> <p>Brou d'au i verdures amb pas (1)(15) Fricandó de vedella a la jardineria (1)(15) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Burritos de vegetals i pollastre. Fruita</p> <p>K: 537 H: 55 P: 24</p>	<p>28</p> <p>FESTA</p>
<p>30</p> <p>Crema de carbassó amb rostes (1)(7) Truita de patata i ceba amb amanida i daus de pastanaga (3) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Arròs a la cubana. Fruita</p> <p>K: 553 H: 60 P: 16</p>	<p>31</p> <p>Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb enciam, pastanaga i olives (4) Fruita de temporada Proposta per Sopar: Espinacs a la catalana. Remenat de porros i xampinyons i pa torrat. Fruita</p> <p>K: 535 H: 45 P: 23</p>				