

INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE Menús
Escola Argentona (Argentona). Desembre del 2014

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 primer trimestre, del curs 2014-2015. 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**s (aliments i preparacions innocus),
- **aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, presentació, 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 variada, quantitats que respecten la sensació de gana, 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** les normes de comportament i la utilització correcta 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. vedella guisada amb ceba i pebrot_ 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 preparacions càrniques grasses (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, 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 per cuinar i per amanir.	✓/✓

Recomanacions:

- Es convenient que la informació sobre la programació de menús que es lliura a les famílies sigui un full amb la programació mensual (que indiqui l'any, el mes, el dia del mes i el dia de la setmana).

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	0	1
	Pasta	2	1	2	1	1
	Llegums	1	1	1	1	1-2
	Patata	0	1	0	1	
	Verdures i hortalisses	1	1	1	2	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1	1	1	2	1-3
	Carn (aus, porc, vedella, bou, xai, conill)	3	2	2	1	1-3
	Ous (truita, dur, al forn)	1	0	1	0	1-2
	Carns grasses (salsitxes, hamburgueses,...)	0	1	1	2	0-1
	Precuinats (canelons, croquetes, pizzes, etc.)	2	1	1	1	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats, etc.)	2	1	2	1	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	5	5	5	5	3-4
	Altres (patates, hortalisses, llegums, pasta, etc.)	1	1	1	1	1-2
	Fregits (patates, patata xips, arrebossats, etc.)	0	0	0	0	0-1
Postres	Fruita fresca	4	4	4	4	4-5
	Fruita no fresca (seca, assecada, al forn, etc.)	0	0	0	0	0-1
	Lactis (iogurt i formatge)	1	1	1	1	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, pastissos, etc.)	0	0	0	0	0-1 al mes

Consideracions:

- Es potenciarà, en la mesura que sigui possible, la utilització de **varietats integrals** (també en el cas del pa).
- 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 d'institucions com l'Organització Mundial de la Salut, aquesta ha de ser **iodada**.
- L'**aigua** ha de ser la beguda principal al llarg del dia. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui fàcilment accessible per als nens i nenes.

Per a més informació, es podeu consultar la guia "[L'alimentació saludable a l'etapa escolar, 2012](#)" o el document annex "[Recomanacions per millor la qualitat de les programacions de menús a l'escola](#)".

També podeu visitar la pàgina web www20.gencat.cat/portal/site/salut

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Cigrons estofats amb pastanaga i carbassó ***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet, ceba tendra i olives ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Mongeta tendra i patata ***</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb motlle d'arròs amb xampinyons i enciam ***</p> <p>Llesques de pera amb rajolí de xocolata</p>	<p>Espaguetis amb salsa de porros i formatge ***</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, pebrot vermell i blat de moro) ***</p> <p>Paella mixta (carn i peix) ***</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de pastanaga amb rostes ***</p> <p>Rostit de carn magra amb ceba, patata i pebrot vermell ***</p> <p>Mandarines</p>
2a SETMANA	<p>Pastis de puré de patata gratinat ***</p> <p>Bastonets de lluç amb enciam, olives negres i poma ***</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Botifarra a la planxa amb 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>Fideuada ***</p> <p>Ou dur amb verdures saltades (porro, mongeta tendra, pastanaga i pebrot) ***</p> <p>Raïm</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>
3a SETMANA	<p>Crema de carbassa ***</p> <p>Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga ***</p> <p>Llesques de poma amb rajolí de mel</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada ***</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 escalivada (pebrot, albergínia i ceba) ***</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>Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) ***</p> <p>Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, cogombre i nous ***</p> <p>Bol de plàtan i kiwi</p>
4a SETMANA	<p>Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba ***</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb pastanaga i remolatxa ratllades ***</p> <p>Taronja</p>	<p>Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn ***</p> <p>Broqueta de pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives ***</p> <p>Raïm</p>	<p>Cigrons guisats amb all i julivert ***</p> <p>Truita a la francesa amb daus de pastanaga, pebrot vermell i blat de moro ***</p> <p>Pera</p>	<p>Crema de porro, nap i moniato ***</p> <p>Arròs a la cassola ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>Macarrons gratinats amb formatge ***</p> <p>Tall rodó de vedella 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 enciam, tomàquet i pastanaga ***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) ***</p> <p>Broquetes de gall dindi al forn amb 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 amanits amb tomàquet i salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) ***</p> <p>Sonsos arrebossats amb enciam i olives ***</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>
2a SETMANA	<p>Arròs amb salsa de tomàquet ***</p> <p>Tires de sèpia al forn amb enciam i blat de moro ***</p> <p>Poma</p>	<p>Bròquil gratinat amb formatge ***</p> <p>Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres ***</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro) ***</p> <p>Filet de lluç amb ceba i porro al forn ***</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>Raviolis amb salsa de tomàquet gratinats ***</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb enciam, ceba tendra i pinya ***</p> <p>Préssec</p>	<p>Crema freda de carbassó 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 pastanaga ratllada i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Lleties amanides amb salsa vinagreta ***</p> <p>Truita a la paisana (pèsols, pebrot, ceba, carbassó) amb tomàquet amanit ***</p> <p>Cireres</p>	<p>Fideus a la cassola ***</p> <p>Filet de rosada al forn amb enciam i olives ***</p> <p>Síndria</p>	<p><i>Vichyssoise</i> (crema freda de porros) ***</p> <p>Pizza quatre estacions (xampinyons, pebrot, pernil 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>Botifarra a la planxa 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 verduretes (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, enciam i blat de moro ***</p> <p>logurt</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols, pebrot) ***</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 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/quatre estacions/etc.* • Sopa d'all amb llardons • 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 a la planxa amb mongetes seques • Broquetes de peix/pollastre/vedella/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Croquetes casolanes (verdura, carn, pernil, formatge, peix, etc.) • Escalopa (carn arrebossada) de gall dindi/pollastre/vedella/porc • 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 • Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes • Filet de vedella rostit amb salsa de ceba • Librets de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge • Llom guisat amb verdures • Pollastre rostit amb allada (a l'allet) • Pollastre rostit amb pepitoria (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.) • Vedella estofada amb bolets
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 de carn o de peix* • Estofat de patates i pèsols amb vedella • Fideuada (fideus amb peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carn d'olla (pollastre, pilota, 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"> • Bol de iogurt amb fruita fresca • Bol de mandarina i kiwi • Formatge tendre amb nous i mel • Fruita fresca • 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 • Crema freda de pèsols • Crema freda de porro i patata • Espinacs saltats amb all i pernil • Gaspaxo • 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 • Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades 	<ul style="list-style-type: none"> • Broquetes de peix/vedella/pollastre/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Carn magra de porc al forn • Croquetes casolanes (verdura i formatge, carn, pernil, formatge, peix, etc.) • Cuixetes de pollastre amb llimona al forn • Escalopa (carn arrebossada) de vedella, de gall dindi, etc. • Filet de gall dindi guisat amb vinagreta • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Filet de vedella o pit de pollastre al forn amb fines herbes • Filet de vedella rostit amb salsa de ceba • Flam de xampinyons • Hamburgueses de cigrons fregides • Llibrets de llom* (arrebossats) amb pernil cuit i formatge • Mandonguilles de lluç • Pollastre rostit amb pinya • Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) • Rodó de carn picada al forn • Rodó de gall dindi o pollastre al forn • Truita a la francesa amb formatge • Truita a la francesa amb 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 de carn o de peix amb salsa de tomàquet* • Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet • Pastís de patata amb pernil cuit i formatge • Pizza de pernil, de carn picada o de tonyina*
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> • Bol de iogurt amb fruita fresca • 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).

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
LÀCTICS	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60	50-60
	Llet (postres)	100 ml	200 ml	200 ml	200 ml
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa tipus barra (acompanyament) Pa tipus pagès (acompanyament)	30 g 30 g	30 g 30 g	60 g 60 g	60 g 60 g
VERDURES	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
CARNS I DERIVATS, AUS, PEIX I OUS	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut) Costelles de xai (pes brut)	70-80 g 70-80 g	100-120 g 100-120 g	100-120 g 100-120 g	140-150 g 140.150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre (guisat, rostit) (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Embotit	25-30 g	25-30 g	25-30 g	25-30 g
FRUITA	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

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

MENÚ 1er TRIMESTRE 2014-2015 ESCOLA ARGENTONA



	1ª setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana
Dilluns	Sopa de pistons Croquetes de pernil	Amanida amb tonyina Macarrons amb tomàquet i carn picada de vedella	Verdura bullida (col, bròquil o coliflor) amb patata Hamburguesa mixta a la planxa	Mongetes blanques guisades amb porro i pastanaga Salsitxes de porc al forn Menestra de verdures Calamars a la romana
Dimarts	Arròs xinès (amb pèsols, pastanaga i gambes)	Cigrons amb espinacs Filet de llenguado al forn	Sopa de brou amb fideus Llom arrebossat	
Dimecres	Truita de carbassó Llenties amb verdures Pollastre amb samfaina	Purè de carbassa Salsitxes de porc amb pebrot al forn	Amanida d'arròs integral amb pinya, tomàquet i cogombre Pollastre rostit amb ceba i pastanaga	Amanida de pasta amb tomàquet i formatge Mandonguilles a la cassola
Dijous	Espaguetis a la carbonara Filet de lluç arrebossat al forn	Amanida russa Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit	Llenties estofades Truita d'espinacs	Purè de carbassó Paella de peix i costella
Divendres	Mongeta tendra i patata bullides Hamburguesa de vedella a la planxa	Arròs amb panses i pinyons Mandonguilles de conill	Pasta amb salsa de formatge Peix fregit	Col amb patates Rodó de gall d'indi amb pinyons

Aquest menú ha estat revisat per l'equip de nutricionistes de STICSA, per a més informació visita www.sticsa.com

OBSERVACIONS

- Els **postres** seran fruita quatre dies i iogurt un dia.
- Cada dia hi ha **amanida** d'enciam combinada amb blat de moro, pastanaga, tomàquet... pot canviar depenent de la guarnició del segon plat.
- La pasta o l'arròs que s'utilitzen poden ser **integrals**.
- Es fan servir alguns **aliments ecològics**.
- Es prioritzen els productes de **proximitat** i de **temporada**.
- Qualsevol **canvi** en el menú s'avisava en el taulell d'anuncis.

PER SOPAR

En cada àpat s'ha d'intentar combinar els tres grups d'aliments següents, intentant no repetir el que s'ha menjat per dinar:

- **Verdures** (crues o cuites)
- **Farinacis** (pa, pasta, arròs, llegums, patata...)
- **Proteïnes** (carn vermella, carn d'au, peix blanc, peix blau o ous)

