

MENÚ ESCOLES DE SALT - CONSELL COMARCAL DEL GIRONÈS

Desembre - 2019



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA.

Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247

*EN TARONJA: PRODUCTES ECOLÒGICS I VERD D'ECONOMIA SOCIAL

LES FRUITES D'AQUEST MES: MANDARINA, POMA, PERA, KIWI, PLÀTAN I TARONJA

INFORMACIÓ		INFORMACIÓ		INFORMACIÓ		INFORMACIÓ	
2	MACARRONS ECOLÒGICS A LA BOLONYESA AMB TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA Mode de Coccio: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA, LOGREST, CARNS ROMEU, ESPECIALITATS COSTA	3	CREMA DE CARBASSO ECOLÒGIC Mode de Coccio: CREMA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I F. CLARAMUNT	4	LLENTIES ECOLÒGIQUES GUISADES AMB VERDURES Mode de Coccio: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	5	ARRÓS ECOLÒGIC A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba ecològica, pastanaga, pebrot vermell ecològic) Mode de Coccio: GUSAT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA, LOGREST I FRUITES CLARAMUNT
	SALMÓ AL FORN AMB ALBERGINIA ECOLÒGICA Mode de Coccio: 2n plat FORN Proveïdor: GARCIMAN/DAVIGEL Mode de Coccio guarnició: FORN Guarnició: ANNA ECOLÒGICA		MANDONGUILLES DE VEDELLA GUISADES A LA JARDINERA AMB PASTANAGA ECOLÒGICA, PÉSOLS ECOLÒGICS I XAMPINYONS ECOLÒGICS Mode de Coccio: 2n plat GUSAT Proveïdor: CARNS ROMEU, ESPECIALITATS COSTA Mode de Coccio guarnició: GUSAT Proveïdor Guarnició: ANNA ECOLÒGICA		TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ECOLÒGIC Mode de Coccio: 2n plat QUALIAT Proveïdor: LOGREST Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I F. CLARAMUNT		POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET Mode de Coccio: 2n plat FORN Proveïdor: ALIMENTBARNIA, ESPECIALITATS COSTA Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: FRUITES CLARAMUNT
	FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT		IOGURT COOPERATIVA D'OLOT Proveïdor: LA FAGEDA		FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA		FESTIU Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA
9	CREMA DE CARBASSA ECOLÒGICA Mode de Coccio: CREMA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I F. CLARAMUNT	10	ARRÓS AMB SALS DE TOMÀQUET FREGIT ECOLÒGIC Mode de Coccio: BULLIT Proveïdor: LOGREST I ANNA ECOLÒGICA	11	MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES ESTOFADES Mode de Coccio: BULLIT Proveïdor: LOGREST I ANNA ECOLÒGICA	12	PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA DE PORC I VERDURES (PORRO I PEBROT VERD ECOLÒGIC, API, LLORER...) Mode de Coccio: ESTOFAT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA
	POLLASTRE ROSTIT AMB ESPINACS ECOLÒGICS Mode de Coccio: 2n plat ROSTIT Proveïdor: ALIMENTBARNIA Mode de Coccio guarnició: FORN Proveïdor Guarnició: ANNA ECOLÒGICA		BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM ECOLÒGIC I OLIVES Mode de Coccio: 2n plat FORN Proveïdor: GARCIMAN/DAVIGEL Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAMUNT		HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC AMB TOMÀQUET D'AMANIR ECOLÒGIC AMANIT Mode de Coccio: 2n plat PLANXA Proveïdor: ESPECIALITATS COSTA/ CARNS ROMEU Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: ANNA ECOLÒGICA		REMANET D'OUS AMB VERDURES I REMOLATXA ECOLÒGICA Mode de Coccio: 2n plat QUALIAT Proveïdor: LOGREST Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAMUNT
	FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT		FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA		NATILLES DE LA COOPERATIVA D'OLOT Proveïdor: LA FAGEDA		FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA
16	ESPIRALS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET NATURAL TRITURAT ECOLÒGIC Mode de Coccio: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	17	ARRÓS 3 DELÍCIES AMB PÉSOLS PASTANAGA I GAMBES Mode de Coccio: BULLIT Proveïdor: LOGREST	18	CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDES ECOLÒGIQUES Mode de Coccio: GUSAT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I LOGREST	19	BRÒQUIL I MONGETA VERDA ECOLÒGIC GRATINAT AMB FORMATGE ECOLÒGIC Mode de Coccio: BULLIT/ROSI Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA
	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB Ceba AMB AMANIDA D'ENCIAM I COL LLOMBARDA ECOLÒGICA Mode de Coccio: 2n plat FORN Proveïdor: LOGREST Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAMUNT		TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET D'AMANIR Mode de Coccio: 2n plat QUALIAT Proveïdor: LOGREST Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: FRUITES CLARAMUNT		SARDINA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES Mode de Coccio: 2n plat FREGIT Proveïdor: GARCIMAN/DAVIGEL Mode de Coccio guarnició: EN CRU Proveïdor Guarnició: FRUITES CLARAMUNT		LLOM AL FORN AMB SAMFAINA Mode de Coccio: 2n plat PLANXA Proveïdor: CARNS ROMEU, ESPECIALITATS COSTA Mode de Coccio guarnició: PLANXA Proveïdor Guarnició: FRUITES CLARAMUNT
	FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT		FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA		FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT		FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT
							ESCUDELLA DE NADAL AMB GALETS ECOLÒGICS Mode de Coccio: SOFA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I BROS CARNS ROMEU, ESPECIALITATS COSTA
							CUIXETES DE POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES Mode de Coccio: 2n plat ROSTIT Proveïdor: ALIMENTBARNIA, ESPECIALITATS COSTA Mode de Coccio guarnició: FORN Proveïdor Guarnició: LOGREST
							TORRÓ DE XOCOLATA CRUIXENT Proveïdor: LOGREST



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma
"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:



Respecta el patró de la



CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 ració)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats

Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

Scolarest