



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
			1 Sopa de fideus ecològics Ous amb beixamel gratinats amb tomàquet amanit Fruita de temporada	2 Bròquil saltejat amb patata Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada	CAL: 869 PT: 38 g HC: 71 g LIP: 47 g
5 Espaguetis ecològics al pesto Filet de lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam Crema de vainilla	7 Crema de cigrons Botifarra amb ceba al forn Fruita de temporada	8 Mongeta verda amb pernil cuit Trita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada	9 Llenties ecològiques estofades Pit de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 2835 PT: 114 g HC: 267 g LIP: 145 g
12 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	13 Mongeta verda amb patata Croquetes de bacallà amb enciam Fruita de temporada	14 Mongetes blanques ecològiques estofades Filet de llenguadina al forn amb patata i ceba logurt de proximitat	15 Sopa d'arròs Rostit de porc amb xampinyons Fruita de temporada	16 Crema de verdures (carbassó i porro) Trita de patates amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 1856 PT: 80 g HC: 196 g LIP: 125 g
19 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Cigrons ecològics estofats Contraçuixa de pollastre amb enciam logurt de proximitat	21 Coliflor amb patata Peix fresc segons mercat amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Sopa de pasta ecològica Pernilets de pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	23 Llenties ecològiques estofades amb verdures Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Valor nutricional: CAL: 2587 PT: 125 g HC: 260 g LIP: 115 g
26 Tallarins ecològics a la carbonara Filet de lluç amb carbassó al forn Fruita de temporada	27 Sopa de peix amb arròs "San Jacobos" amb tomàquet amanit Fruita de temporada	28 Mongetes blanques ecològiques estofades amb patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada			Valor nutricional: CAL: 1589 PT: 63 g HC: 161 g LIP: 76 g





CONSELLS SALUDABLES

La importància del Ferro en la dieta del nen

El ferro és el mineral que utilitza el cos per produir els eritròcits que són els encarregats de transportar l'oxigen a través de la sang. També intervé en processos enzimàtics de l'organisme.

Existeixen aliments que ens poden ajudar a enfortir la presència de ferro en el nostre cos: les carns vermelles, el fetge, els ous, els peixos (salmó i tonyina), les fruites deshidratades, el pa integral, les verdures (bròquil, espinacs, bledes, cols, espàrrecs...), els fruits secs i els llegums.

Fe



RECOMANACIONS PER SOPAR:

El sopar ha d'estar format per un primer, un segon plat amb acompanyament, postres, pa i aigua. Ha de ser lleuger i complementari al dinar, segons la taula presentada; no obstant, s'hauria de consumir mínim 2 dies a la setmana peix i plats a base d'ou. La resta carn, compaginant la vermella i la blanca.

Tots els dies el sopar ha de contenir verdures i hortalisses, a poder ser, crues i de temporada per aprofitar les vitamines que contenen, ja sigui com a guarnició o com a primer plat.

Les postres poden ser a base de làctic i fruita, preferentment iogurt si per dinar hem ingerit fruita.

Si hem dinat:	
PRIMER PLAT	Pasta, arròs o llegum
SEGON PLAT	Verdures o hortalisses
POSTRES	Fruita
	Làctic



Podem sopar...:	
PRIMER PLAT	Verdures o hortalisses
SEGON PLAT	Pasta o arròs
POSTRES	Peix o ou
	Carn
	Làctic
	Fruita

SAPS QUE.....

L'arbre guanyador del tercer concurs d'Hostesa ha sigut el creat per els alumnes de l'Escola El Roser de Sant Julià de Vilatorrada.

Gràcies a tothom per participar!

