

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Centre d'interès



El **projecte educatiu** del curs 2025-2026 porta per títol **"Un viatge a través de les emocions"**, que integra l'educació emocional com a eix vertebrador del temps de migdia.

Mitjançant activitats dinàmiques, assemblees, contes i espais de conversa, es pretén fomentar un **acompanyament emocional** de qualitat que ajudi els infants a créixer amb **seguretat, consciència emocional i capacitat de conviure i construir vincles positius** amb els altres. La proposta parteix d'un viatge emocional que guiarà la nostra mascota, Tartarokhus.

Cada centre adaptarà el projecte a les seves necessitats.

10 mesos causes

Dia Mundial de l'Alimentació Saludable

Cada any, la FAO (**Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura**) proposa un lema diferent relacionat amb el dret a una alimentació adequada i la importància d'una producció i consum responsables.

Aquest mes nosaltres parlem d'**hàbits saludables**: menjar fruita i verdura cada dia, reduir els sucres, i beure més aigua.

Us proposem fer un repte saludable en família:

provar una fruita o verdura nova cada setmana.

Sabies que... el color dels aliments sovint indica les seves propietats? El taronja (pastanaga, carbassa) reforça la vista i la pell! En coneixeu algun més famílies?

Segell dietista



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal)	P Proteïna
H Hidrats de carboni	L Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**BENVINGUT
OCTUBRE**

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb all i julivert
Amanida variada
Fruita del temps

k 613 H 77.64 P 37.32 L 15.615

Crema d'hortalisses
Estofat de gall d'indi
amb pebrots julien
Fruita del temps

k 390 H 36.4 P 30 L 17.2

Llentíes guisades amb xoriç
Llonganissa de pollastre
Patata al caliu
Fruita del temps

k 479.5 H 56.37 P 16.87 L 13.67

Gratén d'espínacs amb beixamel
Filet d'abadejo fregit tempura
Patates panadera
Fruita del temps

k 409.5 H 54.92 P 18.478 L 12.07

Sopa de peix
Hamburguesa al forn
Amanida variada
Làctic

k 768 H 116.9 P 17.5 L 24.8

Cigrons guisats amb
espínacs i carbassa
Pit de pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 447.7 H 45.24 P 30.85 L 12.78

Arròs amb verdures i carxofes
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 595.44 H 64.54 P 10.24 L 31.6

Lassanya de verdures
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

k 676.74 H 92.7 P 27.94 L 23.15

DIA DE L'ALIMENTACIÓ

Minestra de verdures baby
Llom a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

k 494.44 H 47.94 P 23.44 L 22.2

Crema de carbassa
Mandonguilles amb
tomàquet i pèsols
Amanida variada
Làctic

k 695.94 H 34.81 P 24.4 L 40.17

Crema de carbassó
Estofat de vedella
amb pastanaga i patata
Fruita del temps

k 507.2 H 42.52 P 40.8 L 17.64

Mongetes seques guisades amb patata
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

k 690.64 H 65.84 P 21.09 L 34.65

Arròs amb salsa de
tomàquet casolana
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

k 787.89 H 124.89 P 24.87 L 19.81

PROTEÏNA VEGETAL

Espirals amb bolonyesa de lentíes
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Làctic

k 659.04 H 87.61 P 27.18 L 20.95

Bròquil amb patates
Fajites de pollastre
Amanida variada
Fruita del temps

k 563.64 H 81.16 P 34.54 L 11.16

Mongeta tendra i patata al vapor
Figueretes de peix
Amanida variada
Fruita del temps

k 497.44 H 58.7 P 24.2 L 18.39

Fideus caldosos a la cassola
Pernilets de pollastre rostits
Amanida variada
Fruita del temps

k 596.2 H 66.54 P 23.94 L 25.2

Llentíes guisades
Hamburguesa de vedella
Amanida variada
Fruita del temps

k 509.4 H 53.4 P 25.65 L 20.18

CASTANYADA

Crema de carbassa
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Pastís

FESTA





MENÚ OCTUBRE 2025

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

Cuinat amb oli d'oliva

DIETA:

HALAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**BENVINGUT
OCTUBRE**

1

Crema de pastanaga
Pollastre halal
Amanida variada
Fruita del temps

2

Gratén d'espínacs amb beixamel
Filet d'abadejo fregit tempura
Patates panadera
Fruita del temps

3

Sopa de peix
Hamburguesa halal
Amanida variada
Làctic

6

Nius d'espaguetis integrals
amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb all i julivert
Amanida variada
Fruita del temps

7

Crema d'hortalisses
Falafel al forn
amb pebrots julien
Fruita del temps

8

Llentíes guisades amb verdures
Hamburguesa halal
Patata al caliu
Fruita del temps

9

Sopa de peix i arròs
Nuggets de pollastre halal
Amanida variada
Làctic

10

Coliflor amb patata i beixamel
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

13

Cigróns guisats amb
espínacs i carbassa
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Fruita del temps

14

Arròs amb verdures i carxofes
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

15

Lassanya de verdures
Seitons arrebossats
Amanida variada
Fruita del temps

DIA DE L'ALIMENTACIÓ

16

Minestra de verdures baby
Truita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

17

Crema de carbassa
Hamburguesa halal
tomàquet i pèsols
Amanida variada
Làctic

20

Crema de carbassó
Falafel al forn
Salsa de tomàquet
Fruita del temps

21

Mongetes seques guisades amb patata
Truita francesa amb formatge
Amanida variada
Fruita del temps

22

Arròs amb salsa de
tomàquet casolana
Lluç arrebossat
Amanida variada
Fruita del temps

PROTEÏNA VEGETAL

23

Espirals amb bolonyesa de llentíes
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Làctic

24

Bròquil amb patates
Fajites de pollastre halal
Amanida variada
Fruita del temps

27

Mongeta tendra i patata al vapor
Figueretes de peix
Amanida variada
Fruita del temps

28

Fideuà
Pollastre halal rostit
Amanida variada
Fruita del temps

29

Llentíes guisades amb verdures
Hamburguesa halal
Amanida variada
Fruita del temps



CASTANYADA

30

Crema de carbassa
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Pastís

31

FESTA

