

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

Gener, una oportunitat per sembrar valors

Gener no només és el mes de reprendre rutines, sinó que culmina amb el Dia Escolar de la No-violència i la Pau (30 de gener). És una **oportunitat** perfecta per promoure, també des de casa, valors com **el respecte, la resolució pacífica de conflictes i la comunicació empàtica**.

Què podem fer des de casa?

1. Escolta activa cada dia

➔ Dediqueu uns minuts a escoltar com ha anat el dia, sense interrupcions ni judicis. Fer-ho crea un clima de confiança i respecte.



2. Modeleu la comunicació pacífica

➔ Quan hi ha conflicte a casa, mostreu com es pot parlar amb calma, sense crits, buscant solucions i no culpables.

3. Practiqueu la cooperació en família

➔ Feu petites tasques conjuntes: parar taula, ordenar, cuinar... Treballar en equip reforça el respecte i l'ajuda mútua.

10 mesos causes

Dia Escolar de la No-Violència i la Pau

El **Dia Escolar de la No-violència i la Pau (DENIP)** en commemoració de la mort de **Mahatma Gandhi**, líder pacifista que va promoure la resistència no violenta per aconseguir la independència de l'Índia i la justícia social.



Treballem per reforçar el bon tracte en el dia a dia: a taula, al pati, a casa.



Famílies us proposem fer un petit "**contracte de bon tracte**" familiar a casa amb frases senzilles com:

- ✓ Ens respectem
- ✓ No cridem
- ✓ Demanem perdó
- ✓ Ens abracem cada dia

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·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



8

Espirals amb bolonyesa de lletíes
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Làctic

k 659,04 H 87,61 P 27,18 L 20,95

9

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

k 563,64 H 81,16 P 34,54 L 11,16

12

Mongeta tendra i patata al vapor
Pernilets de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

k 497,44 H 58,7 P 24,2 L 18,39

13

Fideus caldosos a la cassola
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

k 596,2 H 66,54 P 23,94 L 25,2

14

Lletíes guisades
Hamburguesa de vedella
Amanida variada
Fruita del temps

k 509,4 H 53,4 P 25,65 L 20,18

15

Rissoto d'arròs amb bolets
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

k 679,14 H 90,22 P 12,67 L 28,3

16

Crema de pastanaga
Llom al forn amb xampinyons
Amanida variada
Làctic

k 426,1 H 25,5 P 27,01 L 22,15

19

Cigrons guisats
amb espinacs i carbassa
Rotllet de primavera a/salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

k 499,34 H 53,14 P 20,67 L 19,36

20

Sopa de pollastre i fideus amb pilotetes
Trita d'espinacs
Amanida variada
Fruita del temps

k 446,44 H 48,34 P 13,04 L 21,9

21

Lassanya de pisto amb beixamel vegetal
Contracuixa de pollastre arrebossada
Amanida variada
Fruita del temps

k 504,94 H 40,04 P 28,94 L 24,3

22

Arròs amb salsa de
tomàquet casolana
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
Làctic

k 419,69 H 40,64 P 31,16 L 14,9

23

Crema de verdures de temporada
Salsitxes de vedella amb sanfaina
Amanida variada
Fruita del temps

k 612,2 H 110,8 P 11,8 L 12,6

26

Arròs de muntanya
Quart de pollastre rostit
Amanida variada
Fruita del temps

k 642,14 H 56,64 P 36,24 L 29,4

27

Guisat de pèsols i patata
Fricandó de vedella amb pastanaga
Amanida variada
Fruita del temps

k 467,24 H 41,92 P 26,99 L 20,41

28

Sopa d'escudella
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

k 510,44 H 52,14 P 17,74 L 24,4

29

Mongetes seques guisades amb patata
Filet d'abadejo fregit tempura
Amanida variada
Fruita del temps

k 409,5 H 54,92 P 18,478 L 12,07

Dia Escolar de la No violència i la Pau

30

Crema de pastanaga
Salsitxes de gall d'indi al forn
Amanida variada
Làctic

k 768 H 116,9 P 17,5 L 24,8



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



12

Mongeta tendra i patata al vapor
Pernilets de pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

13

Fideuà
Croquetes de bacallà
Amanida variada
Fruita del temps

14

Llentíes guisades amb verdures
Hamburguesa halal
Amanida variada
Fruita del temps

8

Espirals amb bolonyesa de llentíes
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Làctic

9

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

15

Rissoto d'arròs amb bolets
Trita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps

16

Crema de pastanaga
Falafel
Salsa tomàquet
Làctic

19

Cigrons guisats
amb espinacs i carbassa
Rotllet de primavera a/salsa agredolça
Amanida variada
Fruita del temps

20

Sopa de peix i arròs
Trita d'espinacs
Amanida variada
Fruita del temps

21

Lassanya de pisto amb beixamel vegetal
Pollastre halal al forn
Amanida variada
Fruita del temps

22

Arròs amb salsa de
tomàquet casolana
Filet de lluç al forn amb llimona
Amanida variada
Làctic

23

Crema de verdures de temporada
Hamburguesa de coliflor
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb verdures i carxofes
Pollastre rostit halal
Amanida variada
Fruita del temps

27

Guisat de pèsols i patata
Hamburguesa halal
Amanida variada
Fruita del temps

28

Sopa de peix i arròs
Trita de carbassó
Amanida variada
Fruita del temps

29

Mongetes seques guisades amb patata
Filet d'abadejo fregit tempura
Amanida variada
Fruita del temps

Dia Escolar de la No violència i la Pau

30

Crema de pastanaga
Cordon bleu halal
Amanida variada
Làctic

