

# Menú 2018/2019 (tardor-hivern)

# Escola Cor de Maria i Maria Reina (Olot)

1a setmana

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres   |
|--|---|---|--|---|
| Enciam, tomata i olives<br>—<br>Llenties amb sofregit de tomata i ceba<br>—<br>Croquetes*<br>—<br>Fruita del temps | Cogombre, tomata i olives<br>—<br>Arròs amb salsa de tomata<br>—<br>Truita<br>—<br>Làctic | Enciam, tomata i olives<br>—<br>Escudella de carn d'olla<br>—<br>Escalopa de porc*<br>—<br>Fruita del temps | Enciam, pastanaga i olives<br>—<br>Patata i mongeta al vapor<br>—<br>Pilotilles de vedella*<br>—<br>Làctic | Enciam, tomata i olives<br>—<br>Macarrons amb carn picada i tomata<br>—<br>Filet de llenguado al vapor<br>—<br>Fruita del temps |
| <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>CARN</b><br><b>LÀCTIC</b>                                | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>PEIX</b><br><b>FRUITA</b>       | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>LLEGUM</b><br><b>FRUITA</b>                       | <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>PEIX</b><br><b>FRUITA</b>                        | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>OU</b><br><b>FRUITA</b>   |

2a setmana

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres  |
|---|---|---|--|--|
| Enciam, tomata i olives<br>—<br>Arròs tres delícies: pastanaga, pèsols i blat de moro<br>—<br>Truita<br>—<br>Fruita del temps | Enciam, pastanaga i olives<br>—<br>Espaguetis amb salsa 4 formatges<br>—<br>Peix al forn amb pebrot, albergínia i ceba<br>—<br>Làctic | Patata i mongeta al vapor<br>—<br>Pilotilles de vedella* amb sofregit de ceba i tomata<br>—<br>Fruita del temps | Enciam, tomata i olives<br>—<br>Fesols de Santa Pau bullits, amb oli<br>—<br>Croquetes*<br>—<br>Làctic | Enciam, tomata i blat de moro<br>—<br>Sopa de carn i verdures<br>—<br>Cuixetes de pollastre amb enciam, tomata i olives<br>—<br>Fruita del temps |
| <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>PEIX</b><br><b>FRUITA</b>   | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>OU</b><br><b>FRUITA</b>   | <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>PEIX</b><br><b>FRUITA</b>                             | <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>OU</b><br><b>FRUITA</b>                      | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>LLEGUM</b><br><b>LÀCTIC</b>  |

3a setmana

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres   |
|---|---|---|--|---|
| Enciam, tomata i pastanaga ratllada<br>—<br>Macarrons amb carn picada i tomata sofregits<br>—<br>Filet de llenguado al vapor<br>—<br>Fruita del temps | Tomata i cogombre<br>—<br>Llenties guisades amb ceba, tomata i pastanaga escalivat<br>—<br>Truita de patata i ceba<br>—<br>Làctic | Enciam, tomata, ceba tendra i olives<br>—<br>Escudella de carn d'olla<br>—<br>Pollastre al forn amb pebrot<br>—<br>Làctic | Enciam, tomata i pastanaga ratllada<br>—<br>Arròs a la cassola de peix i verdures<br>—<br>Fruita del temps | Enciam i olives<br>—<br>Verdura al vapor: patata, pèsols i pastanaga<br>—<br>Salsitxes al forn* i xips<br>—<br>Fruita del temps |
| <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>OU</b><br><b>FRUITA</b>   | <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>PEIX</b><br><b>FRUITA</b>   | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>LLEGUM</b><br><b>FRUITA</b>                                     | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>CARN</b><br><b>LÀCTIC</b>                        | <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>PEIX</b><br><b>FRUITA</b>   |

4a setmana

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|--|--|---|---|---|
| Enciam i pastanaga<br>—<br>Cigrons bullits amb oli<br>—<br>Truita de patata<br>—<br>Fruita del temps | Enciam, tomata i olives<br>—<br>Purè gratinat<br>—<br>Bastonets de lluç<br>—<br>Làctic | Enciam i tomata<br>—<br>Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)<br>—<br>Hamburguesa de vedella*<br>—<br>Fruita del temps | Enciam, tomata i olives<br>—<br>Patata, mongeta i pastanaga al vapor<br>—<br>Pollastre al forn<br>—<br>Làctic | Tallarines amb salsa carbonara<br>—<br>Llenguado al forn<br>—<br>Fruita del temps     |
| <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>CARN</b><br><b>FRUITA</b>                  | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>OU</b><br><b>LÀCTIC</b>      | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>PEIX</b><br><b>FRUITA</b>   | <b>Sopar</b> ↓<br><b>FARINACI</b><br><b>VERDURA</b><br><b>OU</b><br><b>FRUITA</b>                             | <b>Sopar</b> ↓<br><b>VERDURA</b><br><b>FARINACI</b><br><b>LLEGUM</b><br><b>FRUITA</b> |

## Setmanes escolars

- 1a setmana:** 12 a 14 set / 8 a 11 oct / 5 a 9 nov / 3 a 5 des / 8 a 11 gen / 4 a 8 feb / 5 a 8 març / 1 a 5 abril / 6 a 10 maig
- 2a setmana:** 17 a 21 set / 15 a 19 oct / 12 a 16 nov / 10 a 14 des / 14 a 18 gen / 11 a 15 feb / 11 a 15 març / 8 a 12 abril / 13 a 17 maig
- 3a setmana:** 24 a 28 set / 22 a 26 oct / 19 a 23 nov / 17 a 21 des / 21 a 25 gen / 18 a 22 feb / 18 a 22 març / 23 a 26 abril
- 4a setmana:** 1 a 5 oct / 29 a 31 oct / 26 a 30 nov / 28 gen a 1 feb / 25 feb a 1 març / 25 a 29 març / 29 a 30 abril

L'aportació energètica del sopar hauria de ser inferior a la del dinar. Cal evitar donar més d'un o dos fregits per setmana per sopar.

\* Elaboració pròpia de l'empresa de càtering

Proposta de sopars elaborada per:



Col·labora:



**Dipsalut**  
Organisme Autònom de Salut Pública  
Diputació de Girona

Més informació: Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar", Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017. [www.gencat.cat/salut]

## Exemples de sopars (poden servir d'orientació a l'hora de confeccionar els vostres menús)

**Grup A** (ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis)

|                 |                         |                 |   |
|-----------------|-------------------------|-----------------|---|
| <b>VERDURA</b>  | Amanida variada         | <b>VERDURA</b>  |   |
| <b>FARINACI</b> | Truita de patata i ceba | <b>FARINACI</b> | Bròquil gratinat                          |
| <b>OU</b>       | logurt amb nous         | <b>CARN</b>     | Bistec a la planxa amb remolatxa ratllada |
| <b>LÀCTIC</b>   |                         | <b>FRUITA</b>   | Bol de poma i kiwi                        |

**Grup B** (han de predominar els farinacis per damunt de la verdura)

|                 |  |                 |   |
|-----------------|--|-----------------|---|
| <b>FARINACI</b> | Cuscús amb verdures saltejades i tonyina | <b>FARINACI</b> |   |
| <b>VERDURA</b>  | Rodanxes de taronja amb sucre            | <b>VERDURA</b>  | Pastís de puré de pastanaga i ou gratinat |
| <b>PEIX</b>     |  | <b>OU</b>       | Mandarina                                 |
| <b>FRUITA</b>   |  | <b>FRUITA</b>   |   |

**Grup C** (la quantitat de farinacis i verdura ha de ser la mateixa)

|                 |   |                 |                                |
|-----------------|---|-----------------|--------------------------------|
| <b>FARINACI</b> | Tomàquet amb alfàbrega                      | <b>FARINACI</b> |                                |
| <b>VERDURA</b>  | Lassanya casolana de verdures i carn picada | <b>VERDURA</b>  | Verdures gratinades al forn    |
| <b>CARN</b>     | Formatge tendre amb nous i mel              | <b>LLEGUM</b>   | Croquetes casolanes de cigrons |
| <b>LÀCTIC</b>   |   | <b>FRUITA</b>   | logurt                         |