

ESCOLES BRESSOL AMB BERENARS MARÇ

2022-2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	2	3
		Bròquil i patata	Sopa de peix amb pasta integral	Arròs integral amb verdures i tomàquet
		Estofat de gall dindi amb verduretes	Llom al forn amb salsa-amanida	Filet de lluç arrebossat amb enciam i col llombarda
		Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Llet i coca</i>
6	7	8	9	10
Espaguetis amb salsa de carbassa	Crema d'espàrrecs verds	Arròs integral amb tomàquet	Pèsols estofats	Coliflor i patata
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga en rodanxes	Pizza casolana amb verdures de temporada, tomàquet, formatge	Filet de llenguadina arrebossada amb enciam i olives	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de cigrons* a la jardineria
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Llet i coca</i>
13	14	15	16	17
Carbassa i patata al forn	Arròs 3 delícies	Cigrons estofats amb espinacs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de verdures amb pasta integral
Fideuà de marisc amb all i oli	Ous durs amb tomàquet al forn i amanida d'enciam i olives	Nuggets de bròquil** amb enciam i blat de moro	Bacallà al forn amb samfaina-amanida d'enciam i pastanaga ratllada	Pollastre a la taronja amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Llet i coca</i>
20	21	22	23	24 JORNADA GASTRONÓMICA (EE.UU.)
Farfalle al pesto (alfàbrega i pinyons)	Crema de pèsols	Bròquil i patata	Mongeta seques estofades	Arròs amb xampinyons i tomàquet triturat
Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Truita de carbassó i amanida d'enciam i pastanaga en rodanxes	Gall dindi estofat amb verduretes	Croquetes d'espinacs*** amb enciam i llavors de gira-sol	Hamburguesa de vedella i porc a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata
<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Llet i coca</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>
27	28	29	30	31
Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Trinxat de carbassa	Tallarines amb verdures i salsa de soja-Tallarines amb tomàquet (<u>a elecció del centre</u>)
Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitán)	Escalopa de llom amb enciam i pebrot vermell	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro	Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt
<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Llet i coca</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>

L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica.

Quan l'activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada amb l'objectiu de millorar la forma física s'anomena exercici físic, i se'n diu esport de l'activitat física desenvolupada en un marc reglamentari (bàsquet, voleibol...).

Anomenem comportament sedentari o sedentarisme a assegurar-se o estirar-se molta estona al llarg del dia. Els comportaments sedentaris típics inclouen veure la tele, jugar a consoles o utilitzar l'ordinador (aquests reben el nom de temps de pantalla), conduir un automòbil i llegir.

El sedentarisme és un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a l'últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

*Mandonguilles de cigrons i pollastre

**Tots els nuggets de bròquil o meitat de bròquil i meitat de pollastre

***Totes les croquetes d'espinacs o meitat d'espinacs i meitat de bacallà

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

VOSTRA CUINA SL
Reg. San.: 26.03850-B
Av. Egara, 50 (08192)
Sant Quirze del Vallès
Tel. 93 721 20 00
www.vostracuina.com



La Vostra Cuina
C A T E R I N G

La pràctica regular de l'activitat física té molts beneficis per als infants.

A nivell físic, ajuda al bon desenvolupament dels òrgans vitals i de l'aparell locomotor, ajuda a establir una bona coordinació, a mantenir el pes i a dormir millor. Tots aquests aspectes afavoriran la prevenció de malalties cardiovasculars i metabòliques, com la diabetis, en l'etapa adulta. A més a més, la pràctica regular d'activitat física millora la funció cognitiva, amb efectes sobre el rendiment escolar, l'autoestima, l'autoconfiança i la gestió de sentiments negatius com l'angoixa o la tristesa.

Finalment, l'activitat física pot ser una eina per al desenvolupament social perquè fomenta la integració.

L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves duuguin a terme, com a mínim, 60 minuts al dia d'activitat física, d'intensitat moderada a intensa, per tenir un bon desenvolupament i una bona salut, tant actualment com en el futur. Aquesta recomanació es pot dur a terme repartida durant el dia en períodes més curts fins a sumar els 60 minuts. En general, cal promoure el joc actiu i el moviment espontani en qualsevol ocasió, evitar al màxim les activitats sedentàries (trencar amb el sedentarisme cada hora), les posicions estàtiques repetides i l'ús continuat de pantalles.

Al llarg del dia, es poden aprofitar els diferents entorns per fer activitat física:

- Pujar escales i evitar ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, fent els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o monopati (sempre amb casc, si hi ha vies de transport segures) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes, i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació en lloc de la competitivitat i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tots els nens i nenes.
- Durant l'espai de migdia es poden promoure activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promoure un oci actiu en família: passar una estona a la plaça després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física... També es poden incloure activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar 2020.

Destaquem en els nostres menús:

- Presència de pasta i arròs integral ecològic en els nostres menús.
- Pa integral diari.
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics, arròs).
- El seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella (vedella, porc) o carn processada a la setmana.
- Tot el peix és de pesca sostenible.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- Oferim al centre la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.



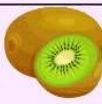
La Vostra Cuina

C A T E R I N G



Comencem el mes de **MARÇ** i amb ell més fruites i verdures per gaudir dels nostres àpats.



				
Taronja	Enciam	Bledes	Maduixes	Pèsols
				
Aplí	Carbassa	Ceba	Porro	Pera groga
				
Coliflor	Pastanaga	Tomàquet	Plàtan	Kiwi
				
Mongeta tendra	Poma			

Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs* picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de fruita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

