

MENU ESCOLES BRESSOL AMB BERENARS - GÈNER

2022-2023

L'ESPAI DEL MIGDIA I DEL MENJADOR: UNA EINA PER DESENVOLUPAR HÀBITES SALUDABLES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9	10	11	12	13
Minestra de verdures	Sopa d'au amb pasta integral	Pèsols amb patata saltats amb all	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongeta seca estofada amb verdures
Macarrons a la bolonyesa vegetal (tofu i seitán)	Ous durs amb patata i tomàquet al forn	Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga	Llom arrebossat amb enciam i blat de moro	Filet de lluç amb samfaina-amanida
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Llet i coca</i>
16 JORNADA GASTRONÓMICA (ANGLATERRA)	17	18	19	20
Bròquil i patata	Llenties estofades	Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga i pèsols)	Crema d'espínacs amb formatge	Pasta integral amb tomàquet i formatge
FISCH AND CHPS (Filet de llenguadina arrebossada amb xips)	Truita a la francesa amb formatge i amanida d'enciam i olives	Rodó de vedella amb xampinyons-amanida	Mandonguilles de llegums* a la jardineria	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Llet i coca</i>
23	24	25	26	27
Sopa de lletres	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Crema de mongetes seques i carbassó	Carbassa i patata gratinats al forn	Cigrons estofats amb verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i blat de moro	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida	Espaguetis a la carbonara de albergínia i xampinyons	Hamburguesa de coliflor amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de xocolata	Fruita de temporada
<i>Fruita i iogurt</i>	<i>Pa amb formatge i fruita</i>	<i>Cereals sense sucre i iogurt</i>	<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Llet i coca</i>
30	31			
Espaguetis amb salsa de carbassa	Llenties amb arròs			
Filet de lluç a la meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Truita a la francesa amb pernil amb enciam i pipes de gira-sol			
Iogurt	Fruita de temporada			
<i>Fruita i palets de pa integral</i>	<i>Fruita i iogurt</i>			

Mengem sols i amb bona companyia! L'èxit de la tasca educativa ve determinat per la capacitat dels infants de ser persones responsables i autònoms, capaces de prendre decisions per si mateixes i amb consciència que aquestes decisions poden tenir conseqüències tant per a ells com per a les altres persones i el seu entorn.

Per acompanyar els valors de la responsabilitat i l'autonomia en l'entorn del menjador escolar, cal tenir presents algunes consideracions:

- Implicar els infants. Encarregar-los tasques al voltant dels àpats, adequades a la seva edat.
- Permetre i fomentar la presa de decisions dels infants.
- Acompanyar-los en la presa de decisions per tal que siguin coherents amb les responsabilitats adquirides i conseqüents amb les decisions preses.
- Confiar en els infants i en la seva capacitat per dur a terme les responsabilitats assumides.
- Fomentar una bona relació amb el menjar i amb l'acte de menjar (alimentació conscient).

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a 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



El menjador és un espai adequat per reforçar una sèrie d'hàbits que s'aprenen a casa:

- Incorporar de manera progressiva nous aliments i preparacions dins el procés d'educació del paladar i del plaer de menjar.
- Potenciar comportaments i habilitats que facilitin la destresa i actituds adequades a taula, com per exemple: - Seure adequadament. - Fer servir el tovalló i els coberts de manera adequada. - Menjar de manera tranquil·la i mastegar a poc a poc trossos petits d'aliment. - Parlar amb un to de veu suau.
- Fomentar hàbits d'higiene: - Rentar-se les mans abans i després de cada àpat. - Rentar-se les dents després de cada àpat. - Manipular higiènicament els aliments.
- Desenvolupar activitats que permetin als infants identificar els aliments i la seva procedència, afavorir el coneixement sobre la producció i l'obtenció d'aliments, reforçar el vincle amb els productors primaris i el territori i interessar-se per la gastronomia autòctona en relació amb la producció, les tradicions, les celebracions... Aquestes activitats poden constituir un punt de partida per a l'educació cap a models agrícoles i alimentaris més justos i sostenibles.
- Afavorir els aspectes de convivència, tolerància i relació social de l'acte de menjar.
- Promoure l'autonomia i la responsabilitat en els processos que es desenvolupen a l'entorn de l'àpat (parar i desparar la taula, servir-se o servir els altres, reciclar, etc.).

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020

Destaquem en els nostres menús:

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

petits canvis PER MENJAR MILLOR



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Ministeri de Treball, Relacions
Laborals i Seguretat Social

GAUDIM MENJANT
061 CatSalut
canalsalut.gencat.cat



La Vostra Cuina

CATERING



Comença un nou any on aprendras molt sobre fruites i verdures, mira quantes!

				
Albergínia	Enciam	Bledes	Api	
				
Carbassó	Porro	Coliflor	Pebrot vermell	Kiwi
				
Taronja	Pastanaga	Bròquil	Plàtan	Mandarina
				
Col	Mongeta tendra	Poma	Pèsols	Espinacs

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, etc.)

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de 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*.

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

