

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3
Bròquil i patata	Brou de peix amb pasta sense gluten i ou	Arròs integral amb verdures i tomàquet
Estofat de gall dindi amb verduretes	Llom al forn amb salsa-amanida	Tires de lluç (sense gluten, ou i llet) amb enciam i col llombarda
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8
Pasta sense gluten i ou amb salsa de carbassa	Crema d'espàrrecs verds	Arròs integral amb tomàquet
Maires amb saltat de verdures	Pizza casolana amb verdures de temporada, tomàquet, formatge	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15
Carbassa i patata al forn	Arròs 3 delícies	Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Llom al forn amb salsa	Finger de pollastre (sense gluten, ou i llet) amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22
Pasta sense gluten i ou (alfàbrega i pinyons)	Crema de pèsols	Bròquil i patata
Filet de lluç meunière (amb mantega vegetal i suc de llimona) amb enciam i olives	Pollastre a la planxa amb guarnició	Gall dindi estofat amb verduretes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29
Minestra de verdures	Arròs integral amb verdures i tomàquet	Llenties estofades amb verdures
Pasta sense gluten i ou a la bolonyesa de tofu	Llom a la planxa amb enciam i pebrot vermell	Pollastre al curri amb daus de poma i amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30	31	3
Trinxat de carbassa	Tallarines sense gluten i ou amb tomàquet	Arròs integral amb verdures i tomàquet
Filet de lluç amb all i julivert amb enciam i olives	Llom amb verdures	Tires de lluç (sense gluten, ou i llet) amb enciam i col llombarda
Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada

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 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

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