

# MENU NORMAL - Gener 2025

Menú diari  
Valor nutricional



## La Dietista-Nutricionista EL BERENAR

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar. Cal respectar el temps que necessita l'infant i evitar les presses i les pressions.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		FESTA	FESTA	FESTA
FESTA	FESTA	8 Llacets amb salsa de tomàquet i xampinyons Botifarra de pagès amb xips Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 27,1 Glu 71,26 Gr 25,7</i>	9 Crema de parmentier Pollastre amb farigola amb tomàquet amanit Fruita de temporada <i>Kc 683 Prot 27,5 Glu 69,24 Gr 24,7</i>	10 Arròs tres delícies Lluç a la planxa amb amanida logurt <i>Kc 699 Prot 27,8 Glu 71,81 Gr 28,5</i>
13 Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada <i>Kc 763 Prot 22,18 Glu 63,29 Gr 24,1</i>	14 Mongetes blanques a la Riojana Medalló de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 27,5 Glu 66,25 Gr 23,2</i>	15 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de patata, ceba i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 28,2 Glu 72,53 Gr 27,5</i>	16 Sopa camperola amb pasta Hamburguesa casolana de vedella amb patata al caliu Fruita de temporada <i>Kc 689 Prot 29,5 Glu 72,53 Gr 27,2</i>	17 Mongeta verda i patata Llom de porc al forn amb salsa de mel i mostassa logurt <i>Kc 763 Prot 23,24 Glu 69,24 Gr 22,7</i>
20 Sopa marinera de lluç Pollastre al forn en el seu suc amb amanida Fruita de temporada <i>Kc 768 Prot 29,5 Glu 74,27 Gr 25,6</i>	21 Paella Truita de patata i formatge amb amanida verda Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 28,9 Glu 72,64 Gr 28,1</i>	22 Cigrons estofat amb verdures Suprema de lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes Fruita de temporada <i>Kc 731 Prot 28,16 Glu 70,24 Gr 25,1</i>	23 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada <i>Kc 695 Prot 25,8 Glu 67,32 Gr 25,8</i>	24 Espirals amb ceba i bacó Croquetes casolanes de bacallà amb enciam i pastanaga logurt <i>Kc 689 Prot 25,7 Glu 69,14 Gr 24,5</i>
27 Llenties de l'àvia Lluç al forn amb salsa marinada Fruita de temporada <i>Kc 723 Prot 25,8 Glu 69,21 Gr 25,3</i>	28 Macarrons a la bolonyesa Tacs de pollastre estofats amb salsa Fruita de temporada <i>Kc 683 Prot 27,5 Glu 69,24 Gr 24,7</i>	29 Sopa casolana de pollastre Mandonguilles de vedella amb salsa espanyola Fruita de temporada <i>Kc 682 Prot 26,8 Glu 70,53 Gr 27,5</i>	30 Mongeta verda amb patata i pastanaga Llibrets de llom amb amanida Fruita de temporada <i>Kc 676 Prot 25,1 Glu 70,32 Gr 27,5</i>	31 Arròs tres delícies Truita de patata i verdures amb tomàquet provençal logurt <i>Kc 678 Prot 25,9 Glu 64,24 Gr 24,8</i>

CENTRE **ARRELS**

Menús revisats per: Cristina Ballester de Cendra - Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica  
Número de col·legiada: CAT001099

R.E.S.I.P.A.C. 28.4388/CAT. N.R.S. 26/01798-B