

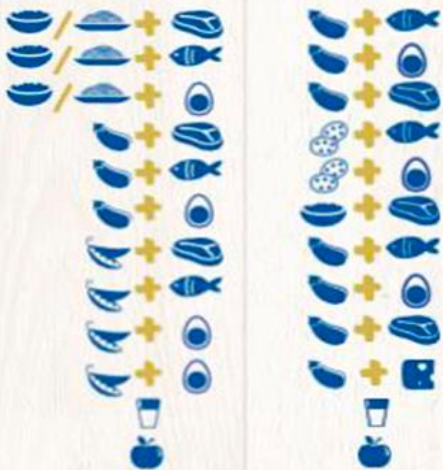


recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR

SOPAR



CLICA AQUI !!

aquest mes

RECEPTES DE NADAL PER FER AMB ELS TEUS FILLS



<https://totnens.cat/cuinem-amb-nens-cuina-creativa-de-nadal-per-a-nens/>

⚠️ DEPÈN DE LES AL·LÈRGIES, INTOLERÀNCIES I/O DERIVACIONS:

***AMANIDES VARIADES: (3 ref /dia) ENCIAM O MEZCLUM, PASTANAGA, OLIVES, BLAT DE MORO, TOMÀQUET, COGOMBRE, PIPES, SOJA, CEBA, REMOLATXA, POMA O FORMATGE FRESC.**

PRODUCTE ECO

ARRÒS, PASTA, LLEGUM, CARBASSÓ, CARBASSA, PASTANAGA, PATATA, QUINOIA I ESPINACS.

2 dies a la setmana fruita ecològica

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

***OUS FRESCOS I ECOLÒGICS**

***INTEGRAL – PA, PASTA I ARRÒS**

***LÀCTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)**

***PRODUCTE LOCAL (CARN I PA)**

***POLLASTRE HALAL**

***ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (integral) I AIGUA DE XARXA**

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

1 Dic 2023
Dpto. Salut i Nutrició
Cèrma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal) **P** proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids