

FRUITES AL MENÚ

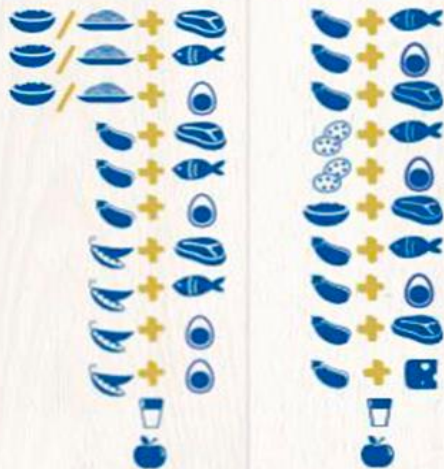


recomanacions del sopar

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



aquest mes

El dia 30 de gener és el DENIP, el **Dia Escolar de la No-violència i la Pau**. Aquest dia és molt important per a les escoles; es reivindica una educació basada en la tolerància, la solidaritat, la Pau, el respecte i els Drets Humans.

Donat que l'accés a l'alimentació no està garantit per a tothom, ni a casa nostra ni a moltes altres zones del planeta que estan sobreexplotades pel sistema agroalimentari global. És important que els infants prenguin consciència del que passa i de la importància de garantir el dret a l'alimentació per a tothom.



Us proposem un llibre per educar per una alimentació sostenible i saludable en família, ... perquè confiem en què a través de l'educació i l'alimentació podem millorar la crisi social i de salut personal i planetària. **Eduquem per a un món millor!**

! 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, QUINOA I ESPINACS.

2 dies a la setmana fruita ecològica

QUINAT 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

10 DEC 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)
- H** Hidrats de carboni
- P** proteïna
- L** Lípids

