

FRUITES AL MENU

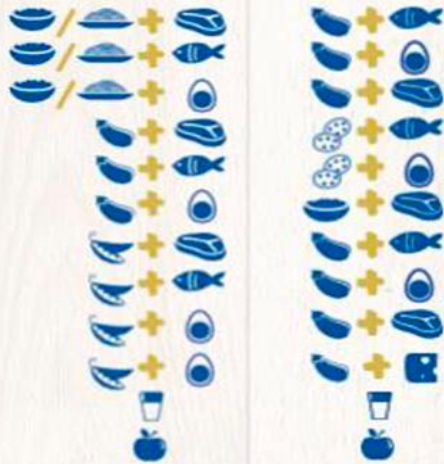


recomanacions del sopar

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

Pautes de la...



Rentar-nos les mans abans de seure.	Seure correctament i amb l'esquena recta.	Fem servir el tovalló.
Diem "si us plau" i "gràcies".	Fem servir els coberts correctament.	Masteguem amb la boca tancada i no parlem si tenim menjar a la boca.
Ens esperem a menjar fins que tothom està servit.	Som agradables amb els i les companyes.	Deixem els plats nets.

BON PROFIT



⚠️ 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
- *LACTIC D'ACCIÓ SOCIAL (LA FAGEDA)
- *PRODUCTE LOCAL (CARN I PA)
- *ACOMPANYARÀ AL MENÚ PA (integral I blanc) I AIGUA DE XARXA

petits canvis PER MENJAR MILLOR



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 |

