

## INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS

**Centre** Escola Edumar  
**Municipi** Castelldefels  
**Data** 15/03/2022  
**Programació** Mes de novembre del curs 2021-22

La Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, publicada al Boletín Oficial del Estado, en el capítol VII, article 40, responsabilitza les autoritats sanitàries competents de vetllar per tal que els menjars servits en els centres docents siguin variats, equilibrats i adaptats a les necessitats dels comensals.

L'informe següent s'elabora d'acord amb la programació del menú basal aportada. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar la programació, i es basen en les recomanacions del document de consens:

[L'alimentació saludable a l'etapa escolar. Edició 2020.](#)

Us informem que, des del mes de juny passat, els criteris per a l'avaluació de les programacions de menús escolars han canviat. És per aquest motiu que us animem a consultar el nou consens de recomanacions sobre les freqüències de consum d'aliments i altres aspectes del menú escolar, inclosos a la guia.

Per a més informació podeu visitar la pàgina del programa:

[Programa de revisió de menús escolars \(PReme\).](#)

Així mateix, us recomanem que consulteu el document:

[Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a famílies.](#)

És convenient que feu la màxima difusió d'aquest informe entre tots els agents involucrats (Associació de Famílies d'Alumnes, empresa de restauració, direcció del centre, professionals de la cuina i el menjador, etc.). En aquest sentit, us recomanem que publiqueu l'informe al web del centre, a un lloc ben visible, preferentment a l'apartat "menjador" o "menú escolar", si en disposeu.

**Taula 1. Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.**

✓ Aspectes positius    ✗ Aspectes a millorar    ? No es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades al mes en els segons plats.	✓
Presència de fregits en els segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	✓
Presència de fregits en les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.) un màxim de dues vegades al mes.	✓
Presència de carns en els segons plats un màxim de sis vegades al mes.	✗
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes), per tant, dues vegades al mes com a màxim.	✗
Presència de fruita fresca en les postres 4 - 5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓
Compliment de les freqüències recomanades de consum d'aliments (llegums, hortalissa, arròs, peix, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✗
Utilització de sal iodada per preparar els aliments	✗
Presència diària de pa integral	✓
Presència d'aigua accessible per als comensals.	✓

La taula que es presenta a continuació (taula 2) mostra el compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars i s'ha omplert segons la programació revisada. Les files que tenen el fons gris són els aliments les freqüències mensuals dels quals cal millorar. Igualment, també cal millorar les freqüències de consum setmanal que es destaquen en vermell.

**Taula 2. Compliment de les freqüències de consum recomanades.**

PLATS, GRUPS D'ALIMENTS I TÈCNiques CULINÀRIES	SETMANA				FREQUÈNCIA SETMANAL
	1	2	3	4	
	5 dies	5 dies	5 dies	5 dies	
<b>Primers plats</b>					
(1) Verdures i hortalisses	2	1	3	2	1-2/setmana
(2) Llegums	1	2	0	1	1-2/setmana; >=6/mes
(3) Arròs	1	1	1	1	1/setmana
(3) Pasta	1	1	2	1	1/setmana
Altres cereals o tubercles	0	1	0	0	<=1/setmana
<b>Segons plats</b>					
(4) Proteics vegetals	1	1	1	1	1-2/setmana; >=6/mes
Carns	2	2	2	2	1-2/setmana; <=6/mes
Carns blanques	1	1	1	1	1-2/setmana
(5) Carns vermelles i processades	1	1	1	1	<=1/setmana
(6) Peix	1	1	1	1	1/setmana
Ous	1	1	1	1	1/setmana
<b>Guarnicions</b>					
Amanida	3	3	2	3	3-4/setmana
Altres guarnicions	2	2	3	2	1-2/setmana
<b>Postres</b>					
Fruita fresca	4	4	4	4	4-5/setmana
Postres no ensucrades	1	1	1	1	<=1/setmana
Postres ensucrades	0	0	0	0	<=1/mes
<b>Tècniques culinàries</b>					
Precuinats	0	1	0	0	<=2/mes
Fregits en els segons plats	2	0	1	2	<=2/setmana
Fregits en les guarnicions	0	0	0	0	<=1/setmana

- 1 No inclou les patates.
- 2 Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o bé es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple. Al web "Canal salut / Vida saludable / Alimentació / Els aliments" trobareu informació relacionada amb la promoció del consum de llegums.
- 3 Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals. Per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.
- 4 Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous, han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca).
- 5 Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar-ne el gust o la conservació; i s'hi inclouen pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.
- 6 És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants de menys de deu anys. Cal el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en el cas dels infants i adolescents de 10 a 14 anys.

### **Recomanacions generals en relació amb la programació de menús:**

- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix, a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals, de producció local i de venda de proximitat.
- Cal oferir aigua i pa integral.
- Cal utilitzar poca sal i que aquesta sigui iodada.
- S'ha de cuinar amb oli d'oliva verge, oli d'oliva o oli de girasol altooleic i amanir amb oli d'oliva verge.
- És convenient que la pasta i l'arròs siguin integrals.

### **Recomanacions específiques de la programació de menús del vostre centre:**

- És convenient indicar en la sol·licitud quins aliments precuinats es fan servir.

## Exemple de programació mensual de menús per a la temporada de fred

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>1a SETMANA</b>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>***</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb crostons de pa integral</p> <p>***</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>***</p> <p>Llenties guisades amb hortalisses</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Macarrons amb salsa de bolets</p> <p>***</p> <p>Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa de brou vegetal amb arròs</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>
<b>2a SETMANA</b>	<p>Risotto de carbassa</p> <p>***</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciams variats i olives</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Pastís de puré de cigrons, nap i xirivia gratinat</p> <p>***</p> <p>Filet de lluç al forn amb ceba</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Sopa de galets amb hortalisses del caldo</p> <p>***</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'escarola i raves</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Bròquil gratinat amb salsa d'ametlla i pa ratllat</p> <p>***</p> <p>Mongetes seques saltades amb all i julivert</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de llenties, porro i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida de remolatxa ratllada i fonoll</p> <p>***</p> <p>Ràim negre</p>
<b>3a SETMANA</b>	<p>Llenties amb sofregit d'hortalisses</p> <p>***</p> <p>Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i raves</p> <p>***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Espaguetis amb arbrets de bròquil i formatge</p> <p>***</p> <p>Rodó de vedella amb ceba i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Bol de poma i pera</p>	<p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>***</p> <p>Ous al forn amb rodanxes de patata i porro</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Arròs amb porro, coliflor i orenga</p> <p>***</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam, pastanaga i pipes</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida d'enciam, ceba tendra, api, poma, panses i nous</p> <p>***</p> <p>Falàfels amb salsa de iogurt</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>
<b>4a SETMANA</b>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllades amb salsa vinagreta</p> <p>***</p> <p>Llenties guisades amb hortalisses</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Paella d'hortalisses</p> <p>***</p> <p>Filet de rosada arrebossat amb amanida d'enciam, ceba tendra i olives</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga, ceba tendra i fajol</p> <p>***</p> <p>Cigrons guisats amb hortalisses</p> <p>***</p> <p>Mandarines</p>	<p>Tirabuixons amb col i carbassa</p> <p>***</p> <p>Conill guisat amb ceba</p> <p>***</p> <p>Taronja</p>	<p>Mongetes seques saltades amb espinacs i all</p> <p>***</p> <p>Remenat d'alls tendres amb pa integral amb tomàquet</p> <p>***</p> <p>Pera</p>

## Exemple de programació mensual de menús per a la temporada de calor

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert</p> <p>***</p> <p>Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre</p> <p>***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Cigrons amb pesto (salsa d'alfàbrega, all i oli d'oliva)</p> <p>***</p> <p>Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives</p> <p>***</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Gaspatxo de remolatxa</p> <p>***</p> <p>Mongetes blanques amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba)</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>***</p> <p>Sonsos fregits (enfarinats) amb amanida d'enciams variats</p> <p>***</p> <p>Maduixes</p>	<p>Amanida de tomàquet i cogombre, pebrot, ceba i olives</p> <p>***</p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>
2a SETMANA	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>***</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida de llenties (tomàquet, ceba tendra i julivert)</p> <p>***</p> <p>Tires de sípia amb ceba i porro al forn</p> <p>***</p> <p>Nectarina</p>	<p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>***</p> <p>Conill al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>***</p> <p>Pera</p>	<p>Crema freda de carbassó amb iogurt</p> <p>***</p> <p>Mandonguilles de cigrons amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes</p> <p>***</p> <p>Préssec</p>	<p>Empedrat (mongetes blanques, tomàquet, pebrot, ceba i olives)</p> <p>***</p> <p>Salsitxes a la planxa amb patates fregides</p> <p>***</p> <p>Meló</p>
3a SETMANA	<p>Llenties amanides amb salsa vinagreta</p> <p>***</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives</p> <p>***</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida d'enciam, pera i ceba tendra</p> <p>***</p> <p>Lasanya de carn de vedella i/o porc</p> <p>***</p> <p>Poma</p>	<p>Hummus amb palets de pastanaga, cogombre i torrades</p> <p>***</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit</p> <p>***</p> <p>Cireres</p>	<p>Amanida d'arròs (tomàquet, pebrot i ceba)</p> <p>***</p> <p>Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons saltats</p> <p>***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Ensalada russa amb oli d'oliva o maionesa(*) (patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>***</p> <p>Hamburguesa de mongetes vermelles i nous amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>
4a SETMANA	<p>Crema freda de porro i patata</p> <p>***</p> <p>Gratinat de llenties amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres</p> <p>***</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols)</p> <p>***</p> <p>Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos)</p> <p>***</p> <p>Albercocs</p>	<p>Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb crostons de pa integral</p> <p>***</p> <p>Falàfels amb patates fregides i cogombre</p> <p>***</p> <p>Plàtan</p>	<p>Tirabuixons de colors amb formatge sec</p> <p>***</p> <p>Rodó de gall dindi al forn amb hortalisses (ceba, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>***</p> <p>Meló</p>	<p>Mongetes blanques amb salsa de tomàquet, pebrot i orenga</p> <p>***</p> <p>Truita d'all i julivert amb amanida d'enciams variats</p> <p>***</p> <p>Préssec</p>

## Suggeriments culinàries per a la temporada de fred

PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb bolets</li> <li>• Canelons d'hortalisses*</li> <li>• Crema de carbassó i porro</li> <li>• Crema de cigrons</li> <li>• Crema de pastanaga</li> <li>• Crema de porros</li> <li>• Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades</li> <li>• Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)</li> <li>• Rodanxes de patata, ceba i coliflor al forn</li> <li>• Macarrons amb bròquil i ceba</li> <li>• Paella d'hortalisses</li> <li>• Pasta amb salsa de bolets</li> <li>• Pasta amb salsa de pastanaga i remolatxa</li> <li>• Pastís de puré de patates gratinat</li> <li>• Patates farcides de verdura</li> <li>• Pizza d'hortalisses/quatre estacions/etc.*</li> <li>• Sopa de pistons amb daus d'hortalisses</li> <li>• Sopa minestrone (pasta, hortalisses i mongetes vermelles)</li> <li>• Trinxat de col i patata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/porc a la planxa</li> <li>• Bunyols de bacallà*</li> <li>• Conill rostit amb ceba</li> <li>• Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.)</li> <li>• Filet de lluç al forn amb salsa de porros</li> <li>• Filet de lluç al forn amb hortalisses</li> <li>• Filet de castanyola al forn amb hortalisses i patates</li> <li>• Filet de rosada al forn amb beixamel</li> <li>• Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles</li> <li>• Hamburgueses de llegums (cigrons, llenties, etc.)</li> <li>• Pit de gall dindi o de pollastre al forn amb fi herbes</li> <li>• Pollastre rostit amb allada</li> <li>• Pollastre rostit amb pepitòria (ametlles, ou dur, vi, all i julivert)</li> <li>• Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes</li> <li>• Truita de mongetes seques, all i julivert</li> <li>• Truita de patata i hortalisses (ceba, espinacs, fonoll, etc.)</li> <li>• Truita d'hortalisses (espinacs, ceba, carxofes, xampinyons, etc.)</li> </ul>
<p><b>PLATS COMPLETS [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix o ous) i farinacis (arròs, pasta o patata) o llegums amb hortalisses. És suficient acompanyar-los amb una amanida, crema o sopa d'hortalisses.]</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs amb carxofes i bacallà</li> <li>• Arròs o fideus a la cassola (amb carn)</li> <li>• Canelons/lasanya de llegums, carn o peix*</li> <li>• Cigrons amb espinacs i ou dur</li> <li>• Estofat de patates i pèsols amb gall dindi</li> <li>• Guisat de patates, carxofes i costella de porc</li> <li>• Fideuada (fideus amb peix)</li> <li>• Llenties estofades amb hortalisses</li> <li>• Mandonguilles de llenties i arròs amb salsa d'hortalisses</li> <li>• Paella de peix</li> <li>• Paella mixta (carn i peix)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carn d'olla (pollastre, cigrons i col bullits)</li> <li>• Estofat de patates i sípia/calamars</li> <li>• Fesols guisats amb bolets</li> <li>• Mandonguilles de porc i sípia guisades amb patates</li> <li>• Mongetes seques amb picada d'all i julivert</li> <li>• Ous al forn amb rodanxes de patates i tomàquet</li> <li>• Patates farcides de carn o peix i gratinades</li> <li>• Pit de pollastre guisat amb carxofes i patata</li> <li>• Pizza d'hortalisses, carn picada i formatge*</li> </ul>
<p><b>POSTRES</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruita fresca</li> <li>• Bol de fruita fresca amb iogurt</li> <li>• Compota de pera o poma amb iogurt sense sucre</li> <li>• Iogurt natural</li> <li>• Rodanxes de poma amb suc de llimona</li> <li>• Macedònia de fruita de temporada</li> <li>• Poma o pera cuïta (amb canyella)</li> <li>• Postres de músic (fruita seca i dessecada)</li> <li>• Rodanxes de taronja amb canyella</li> </ul>	<p><b>Ocasionalment:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Codonyat amb mató</li> <li>• Compota de pera amb xocolata desfeta</li> <li>• Compota de poma amb nata</li> <li>• Fruita en almívar</li> <li>• Flam d'ou, de vainilla, de xocolata, etc.</li> <li>• Formatge tendre amb nous i mel</li> <li>• Mató amb mel o melmelada</li> <li>• Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc.</li> <li>• Plàtan laminat amb un rajolí de xocolata desfeta</li> <li>• Pomes al forn amb barret de nata</li> <li>• Púding amb fruita seca</li> <li>• Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel o polsim de</li> </ul>

\*No precuïnat

## Sugeriments culinaris per a la temporada de calor

PRIMERS PLATS	SEGONS PLATS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amanida de llegum, arròs, pasta, patata, etc. (cal especificar-ne els ingredients)</li> <li>• Canelons d'hortalisses amb salsa de tomàquet*</li> <li>• Crema freda de carbassó</li> <li>• Crema freda de cigrons, lleties, etc.</li> <li>• Crema freda de pèsols</li> <li>• Crema freda de porro i patata</li> <li>• Espinacs saltats amb all, panses i ametlles</li> <li>• Gaspaxo</li> <li>• Hortalisses gratinades (carbassa, bròquil, espinacs)</li> <li>• Rodanxes de patata, tomàquet i ceba al forn</li> <li>• Paella d'hortalisses</li> <li>• Pastís fred de puré de patates</li> <li>• Pizza d'hortalisses i formatge*</li> <li>• Sopa freda de tomàquet</li> <li>• Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, nous i formatge)</li> <li>• Tirabuixons de pasta amb tomàquet i olives negres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi a la planxa</li> <li>• Bunyols de bacallà*</li> <li>• Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.)*</li> <li>• Cuixetes de pollastre amb llimona al forn</li> <li>• Filet de gall dindi guisat amb vinagreta</li> <li>• Filet de gall dindi rostit amb salsa de ceba</li> <li>• Filet de lluç al forn amb hortalisses</li> <li>• Filet de verat al forn amb salsa de tomàquet i olives</li> <li>• Flam de xampinyons</li> <li>• Hamburgueses de llegums (cigrons, lleties, mongetes, etc.)</li> <li>• Mandonguilles de lluç</li> <li>• Pit de pollastre al forn amb fines herbes</li> <li>• Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)</li> <li>• Rodó de gall dindi o pollastre al forn</li> <li>• Truita de mongetes seques, all i julivert</li> <li>• Truita de patates i hortalisses (xampinyons, carbassó, etc.)</li> <li>• Truita d'hortalisses (carxofa, carbassó, etc.)</li> </ul>
<p><b>PLATS COMPLETS [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata) o llegum. És suficient acompanyar-los amb una amanida, crema o sopa d'hortalisses.]</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs a la cassola (carn i/o peix)</li> <li>• Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i pinyons o nous)</li> <li>• Fesols amb salsa romesco</li> <li>• Fideuada (fideus i peix)</li> <li>• Fideus a la cassola (carn i/o peix)</li> <li>• Lleties amb escalivada i olives negres</li> <li>• Paella de peix</li> <li>• Paella mixta (carn i peix)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canelons/lasanya de carn, de llegums o de peix amb salsa de tomàquet*</li> <li>• Ous al forn amb rodanxes de patata, carbassó i tomàquet</li> <li>• Mandonguilles de llegums (cigrons, lleties, mongetes, etc.)</li> <li>• Pastís de patata amb bacallà i maionesa</li> <li>• Pizza de carn picada*</li> </ul>
<p><b>POSTRES</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruita fresca</li> <li>• Bol de fruita fresca amb iogurt</li> <li>• Compota de pera o poma</li> <li>• Compota de fruita amb iogurt (sense sucre)</li> <li>• Iogurt natural</li> <li>• Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.)</li> <li>• Poma o pera cuita (amb canyella)</li> </ul>	<p><b>Ocasionalment:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compota de poma amb nata muntada</li> <li>• Flam d'ou, de vainilla, de xocolata, etc.</li> <li>• Fruita en almívar</li> <li>• Gelat</li> <li>• Maduixes amb gelat o nata</li> <li>• Mató amb mel o mermelada</li> <li>• Pomes al forn amb barret de nata</li> <li>• Rodanxes de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel</li> </ul>

\*No precuinat



ANNEX. Programació de menús utilitzada per a la revisió:

**ESPAL MIDIA**

**Als nostres menús:**

- \*La verdura és variada, de temporada i preferentment de proximitat i ecològiques.
- \*La fruita és de temporada i de proximitat, majoritàriament.
- \*La pasta i les llegums són de proximitat i ecològiques; la pasta serà integral cada 2 setmanes.
- \*L'arròs és del Delta de l'Ebre i serà integral cada 2 setmanes.
- \*El peix és fresc 2 cops al mes.

**\*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.**

**\*El pa serà preferentment integral.**

**\*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjies catalanes.**

**\*Els llogurts són naturals sense sucre, de La Fageda. (Producte d'acció social).**

**\*Utilitzem oli d'oliva verge extra per amanir i cuinar. Utilitzem oli de girasol alt oleic per fregir.**

## ESCOLA EDUMAR NOVEMBRE 2021

	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<b>5</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Crema de carbassa i poma amb crostons
			Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i tires de gall dindi i formatge ratllat
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10 Jornada Cubana	Dijous 11	Divendres 12
<b>6</b>	Espirals amb orínga i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostons	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)
	Botifarra de porc al forn amb enciam i tomàquet	Cigrons saltats amb cous cous i pastanaga ratllada al curri	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Pollastre arrebossat amb enciam i olives	Calamars estofats amb pèsols
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
<b>7</b>	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Mongetes blanques estofades	Cous cous saltat amb pastanaga, carbassó i blat de moro
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Carn d'olla	Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell	Nuggets vegetals amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
<b>8</b>	Bròquil bullit amb patata	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil	Macarrons ecològics amb salsa de pastanaga i formatge ratllat	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa i pera amb crostons
	Mandonguilles guisades amb salsa de tomàquet	Llenties guisades amb verdures i comi	Filet de lluç al forn amb enciam i olives	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b>	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Crema de verdures amb crostons	Sopa amb brou vegetal i galets	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
	Estofat de porc amb salsa de poma	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties)	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

**Com planifiquem el teu dinar?**

- Verdures crues/cuïtes: a cada plat  
 Carn blanca: 1-3 cops / setmana
- Cereals, pasta, arròs: a cada plat  
 Carn vermella: 1 cop / setmana
- Llegums: 1-3 cops / setmana  
 Peixos: 1-2 cops / setmana
- Ous: 1-2 cops / setmana  
 Làctics: 1 cop / setmana
- Oli d'oliva: a cada plat  
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana
- Aigua: 6-8 gots / dia