



Vedruna Tona

Mes: **JUNY** Curs: **2016-2017**

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada n° CAT001125



: Hostesa

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026

Entra a... www.Hostesa.com



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
			1 Sopa d'arròs Filet de bacallà al forn amb enciam i olives logurt de proximitat	2 Mongeta verda, patata i pastanaga Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Poma	CAL: 779 PT: 38 g HC: 69 g LIP: 38 g
5 FESTIU	6 Arròs amb tomàquet Croquetes i bunyols de bacallà amb amanida d'enciam Làctic	7 Mongetes seques amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Pa integral Meló	8 Pasta ecològica a la carbonara Filet de lluç a la planxa amb all i julivert amb pastanaga Plàtan	9 Patates estofades Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam Pera	Valor nutricional: CAL: 2383 PT: 91 g HC: 258 g LIP: 109 g
12 Amanida d'arròs Mandonguilles mixtes a la jardinera Poma	13 Llenties ecològiques estofades amb xoriç Cuixes de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga logurt de proximitat	14 Mongeta verda amb patata Filet de lluç al forn amb carbassó a la romana Pa integral Síndria	15 Fideuà Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Pera	16 Crema de pastanaga "San Jacobos" amb amanida d'enciam logurt de proximitat	Valor nutricional: CAL: 3070 PT: 135 g HC: 322 g LIP: 136 g
19 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives Plàtan	20 Cigrons amb patata Llom a la planxa amb tomàquet amanit Pera	21 DINAR FINAL DE CURS Pasta ecològica a la napolitana Pit de pollastre arrebossat amb patates xips Pa integral Gelat	22 BON ESTIU !!!	23	Valor nutricional: CAL: 1998 PT: 86 g HC: 230 g LIP: 81 g
					Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:



Menús elaborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar proporcionada per la Generalitat de Catalunya.

Tots els dimecres el pa serà integral



RECOMANACIONS PER SOPAR:

El sopar ha d'estar format per un primer, un segon plat amb acompanyament, postres, pa i aigua. Ha de ser lleuger i complementari al dinar, segons la taula presentada; no obstant, s'hauria de consumir mínim 2 dies a la setmana peix i plats a base d'ou. La resta carn, compaginant la vermella i la blanca.

Tots els dies el sopar ha de contenir verdures i hortalisses, a poder ser, crues i de temporada per aprofitar les vitamines que contenen, ja sigui com a guarnició o com a primer plat.

Les postres poden ser a base de làctic i fruita, preferentment iogurt si per dinar hem ingerit fruita.



Si hem dinat:	
PRIMER PLAT	Pasta, arròs o llegum Verdures o hortalisses
SEGON PLAT	Carn Peix o ou
POSTRES	Fruita Làctic



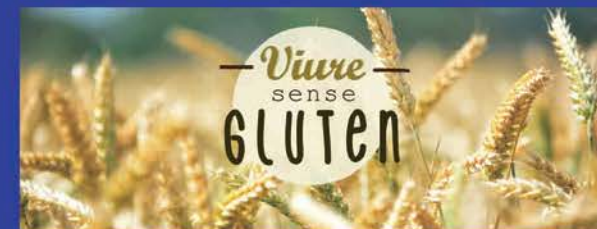
Podem sopar...:	
PRIMER PLAT	Verdures o hortalisses Pasta o arròs
SEGON PLAT	Peix o ou Carn
POSTRES	Làctic Fruita

SAPS QUE.....

El passat 26 de maig a les escoles vam fer un dinar Sense Gluten per sensibilitzar als nens i nenes sobre aquesta malaltia.



CONSELLS SALUDABLES



La malaltia celíaca és una intolerància al gluten de caràcter permanent que provoca, en individus genèticament predisposats, una atròfia de les vellositats del budell prim.

En aquests casos l'únic tractament eficaç consisteix en mantenir **una dieta estricta sense gluten** durant tota la vida.

El gluten és una proteïna que es troba en cereals com el blat, ordi, sègol, civada, kamut, espelta, tricale i derivats.

