Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: FEBRER

BASAL

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA "TORTOSA" SEMPER ALTIUS

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

1

Kcal	HC	Lip	Prot
551	65,1	21,6	24

- Paella mixta amb verdures
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

2

Kcal	HC	Lip	Prot
468	66,2	17,5	18

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
474	54,7	15,5	29

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa amb pernil dolç i formatge fos
- Guarnició de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

6

Kcal	HC	Lip	Prot
525	40,6	24,8	35,2

- Canalons de rostit
- Salmó al forn amb samfaina de verdures
- Guarnició d'enciam, moresc i olives
- Iogurt

7

Kcal	HC	Lip	Prot
513	55,7	22,6	21,5

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Magre de porc estofat a l'estil tradicional
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
521	54,4	17,7	18,4

- Arròs amb tomàquet
- Suprema de lluç amb tempura
- Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
576	48,7	32,3	25,6

- Pasta a la napolitana
- Nuggets de pollastre casolans
- Guarnició d'enciam, moresc i olives negres
- Fruita de temporada

FESTIU

13

Kcal	HC	Lip	Prot
511	54,7	13,9	19

- Crema de llegums i verduretes
- Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
493	64,9	15,3	23,9

- Arròs saltat amb verdures de l'horta
- Bunyols de bacallà
- Guarnició amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
497,6	54,8	26	27

- Cigrons estofats amb daus de bacó
- Truita a la francesa de gall dindi
- Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
442	69	15,3	23

- Tallarins al pomodoro amb herbes aromàtiques
- Filet de llimanda a la llauna
- Guarnició rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
552	66	21	24,6

- Paella de verdures de temporada
- Llom de porc al forn
- Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
500	61,5	10,3	39

- Llenties estofades a l'hortelana
- Brotxetes de pollastre adobades
- Guarnició de patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

21

Kcal	HC	Lip	Prot
524	55,4	24,8	21,4

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

22

Kcal	HC	Lip	Prot
468	66,2	17,5	18

- Sopa de galets
- Croquetes de pernil casolanes
- Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
544	65	20	25,2

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç en salsa verda
- Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
497	47	28	14,6

- Patata i bajoca
- Botifarra de pagès al forn
- Guarnició samfaina de verdures
- Fruita de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
582	73,5	22,6	33

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Tintorera amb all i julivert
- Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
572	46	22,7	46

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Pollastre al chilindrón
- Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
530	59,5	20	27,9

- Pasta a la carbonara
- Hamburguesa amb enciam, formatge i panet
- Postres especials

OBJECTIU DEL MES: Consumir aliments rics amb vitamina C ens ajuda a mantenir un sistema immunitari fort

Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: FEBRER

NO CARN

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA SEMPER ALTIUS TORTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

1 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Paella amb verdures
- Truita a la francesa amb tonyina
- Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga
- Fruita de temporada

2 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Amanida d'enciam, tomàquet i olives
- Fruita de temporada

5 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Llenties estofades amb verdures
- Truita a la francesa amb formatge fos
- Guarnició de tomàquet, moresc i pastanaga
- Fruita de temporada

6 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Canalons d'espinacs
- Salmó al forn amb samfaina de verdures
- Guarnició d'enciam, moresc i olives
- Iogurt

7 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Crema de carbassa amb toc cítric de taronja
- Bacallà al forn
- Guarnició de patates fregides a daus
- Fruita de temporada

8 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Arròs amb tomàquet
- Suprema de lluç amb tempura
- Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

9 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Pasta a la napolitana
- Calamars a l'andalusa
- Guarnició d'enciam, moresc i olives negres
- Fruita de temporada

FESTIU

13 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Crema de llegums i verduretes
- Filet salmó al forn amb pont de mostassa
- Fruita de temporada

14 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Arròs saltat amb verdures de l'horta
- Bunyols de bacallà
- Guarnició amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

15 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Cigrons estofats S/BACÓ
- Truita a la francesa
- Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

16 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Tallarins al pomodoro amb herbes aromàtiques
- Filet de llimanda a la llauna
- Guarnició rodanxes de carbassó natural al forn
- Fruita de temporada

19 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Paella de verdures de temporada
- Truita a la francesa
- Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

20 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Llenties estofades a l'hortelana
- Bacallà al forn
- Guarnició de patata al forn a les fines herbes
- Fruita de temporada

21 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Crema de pastanaga amb crostonets integrals
- Truita artesana de patata
- Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Iogurt

22 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Sopa de galets amb brou de peix
- Bunyols de bacallà
- Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc
- Fruita de temporada

23 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Espaguetis gratinats amb formatge
- Suprema de lluç en salsa verda
- Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres
- Fruita de temporada

26 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Bajoca i patata
- Filet de salmó al forn
- Guarnició samfaina de verdures
- Fruita de temporada

27 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Tintorera amb all i julivert
- Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i moresc
- Fruita de temporada

28 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Fesols estofats amb carbassa i punt de curri
- Ous al forn amb salsa de tomàquet
- Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja
- Fruita de temporada

29 — Kcal | HC | Lip | Prot

- Pasta amb salsa napolitana
- Hamburguesa de lluç amb enciam, formatge i panet
- Postres especials

OBJECTIU DEL MES: Consumir aliments rics amb vitamina C ens ajuda a mantenir un sistema immunitari fort

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

MENÚ DE: FEBRER

NO PORC

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Kcal HC Lip Prot - Paella amb verdures - Truita a la francesa amb tonyina - Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada	**2** Kcal HC Lip Prot - Sopa de galets amb brou de peix - Bunyols de bacallà - Amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita de temporada
5 Kcal HC Lip Prot - Llenties estofades amb verdures - Truita a la francesa amb formatge fos - Guarnició de tomàquet, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	**6** Kcal HC Lip Prot - Canalons d'espinacs - Salmó al forn amb samfaina de verdures - Guarnició d'enciam, moresc i olives - Iogurt	**7** Kcal HC Lip Prot - Crema de carbassa amb toc cítric de taronja - Gall dindi a la planxa - Guarnició de patates fregides a daus - Fruita de temporada	**8** Kcal HC Lip Prot - Arròs amb tomàquet - Suprema de lluç amb tempura - Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Fruita de temporada	**9** Kcal HC Lip Prot - Pasta a la napolitana - Nuggets de pollastre casolans - Guarnició d'enciam, moresc i olives negres - Fruita de temporada
FESTIU	**13** Kcal HC Lip Prot - Crema de llegums i verduretes - Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa - Fruita de temporada	**14** Kcal HC Lip Prot - Arròs saltat amb verdures de l'horta - Bunyols de bacallà - Guarnició amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc - Fruita de temporada	**15** Kcal HC Lip Prot - Cigrons estofats S/BACÓ - Truita a la francesa de gall dindi - Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada	**16** Kcal HC Lip Prot - Tallarins al pomodoro amb herbes aromàtiques - Filet de llimanda a la llauna - Guarnició rodanxes de carbassó natural al forn - Fruita de temporada
19 Kcal HC Lip Prot - Paella de verdures de temporada - Truita a la francesa - Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada	**20** Kcal HC Lip Prot - Llenties estofades a l'hortelana - Brotxetes de pollastre adobades - Guarnició de patata al forn a les fines herbes - Fruita de temporada	**21** Kcal HC Lip Prot - Crema de pastanaga amb crostonets integrals - Truita artesana de patata - Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc - Iogurt	**22** Kcal HC Lip Prot - Sopa de galets amb brou de peix - Bunyols de bacallà - Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc - Fruita de temporada	**23** Kcal HC Lip Prot - Espaguetis gratinats amb formatge - Suprema de lluç en salsa verda - Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Fruita de temporada
26 Kcal HC Lip Prot - Bajoca i patata - Filet de salmó al forn - Guarnició samfaina de verdures - Fruita de temporada	**27** Kcal HC Lip Prot - Arròs amb salsa de tomàquet - Tintorera amb all i julivert - Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i moresc - Fruita de temporada	**28** Kcal HC Lip Prot - Fesols estofats amb carbassa i punt de curri - Pollastre al chilindrón - Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada	**29** Kcal HC Lip Prot - Pasta amb salsa napolitana - Hamburguesa de pollastre amb enciam, formatge i panet - Postres especials	

OBJECTIU DEL MES: Consumir aliments rics amb vitamina C ens ajuda a mantenir un sistema immunitari fort

MENÚ DE: FEBRER

NO PEIX

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Kcal HC Lip Prot - Paella amb verdures - Truita a la francesa - Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada	**2** Kcal HC Lip Prot - Sopa de galets - Croquetes de pernil casolanes - Amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita de temporada
5 Kcal HC Lip Prot - Llenties estofades amb verdures - Truita a la francesa amb pernil dolç i formatge fos - Guarnició de tomàquet, moresc i pastanaga - Fruita de temporada	**6** Kcal HC Lip Prot - Canalons de rostit - Gall dindi al forn amb samfaina de verdures - Guarnició d'enciam, moresc i olives - Iogurt	**7** Kcal HC Lip Prot - Crema de carbassa amb toc cítric de taronja - Magre de porc estofat a l'estil tradicional - Guarnició de patates fregides a daus - Fruita de temporada	**8** Kcal HC Lip Prot - Arròs amb tomàquet - Salsitxa de porc - Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Fruita de temporada	**9** Kcal HC Lip Prot - Pasta a la napolitana - Nuggets de pollastre casolans - Guarnició d'enciam, moresc i olives negres - Fruita de temporada
FESTIU	**13** Kcal HC Lip Prot - Crema de llegums i verduretes - Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa - Fruita de temporada	**14** Kcal HC Lip Prot - Arròs saltat amb verdures de l'horta - Croquetes casolanes de pernil - Guarnició amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc - Fruita de temporada	**15** Kcal HC Lip Prot - Cigrons estofats amb daus de bacó - Truita a la francesa de gall dindi - Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada	**16** Kcal HC Lip Prot - Tallarins al pomodoro amb herbes aromàtiques - Gall dindi a la planxa - Guarnició rodanxes de carbassó natural al forn - Fruita de temporada
19 Kcal HC Lip Prot - Paella de verdures de temporada - Llom de porc al forn - Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada	**20** Kcal HC Lip Prot - Llenties estofades a l'hortelana - Brotxetes de pollastre adobades - Guarnició de patata al forn a les fines herbes - Fruita de temporada	**21** Kcal HC Lip Prot - Crema de pastanaga amb crostonets integrals - Truita artesana de patata - Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc - Iogurt	**22** Kcal HC Lip Prot - Sopa de galets - Croquetes de pernil casolanes - Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc - Fruita de temporada	**23** Kcal HC Lip Prot - Espaguetis gratinats amb formatge - Truita a la francesa - Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Fruita de temporada
26 Kcal HC Lip Prot - Bajoca i patata - Botifarra de pagès al forn - Guarnició samfaina de verdures - Fruita de temporada	**27** Kcal HC Lip Prot - Arròs amb salsa de tomàquet - Gall dindi al forn - Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i moresc - Fruita de temporada	**28** Kcal HC Lip Prot - Fesols estofats amb carbassa i punt de curri - Pollastre al chilindrón - Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada	**29** Kcal HC Lip Prot - Pasta a la carbonara - Hamburguesa amb enciam, formatge i panet - Postres especials	

OBJECTIU DEL MES: Consumir aliments rics amb vitamina C ens ajuda a mantenir un sistema immunitari fort

Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: FEBRER

NO MADUIXA

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA SEMPER ALTIUS TORTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Kcal HC Lip Prot - Paella mixta amb verdures - Truita a la francesa amb tonyina - Amanida de l'hort d'enciam, tomàquet i pastanaga - Fruita de temporada S/MADUIXA	**2** Kcal HC Lip Prot - Sopa de galets - Croquetes de pernil casolanes - Amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita de temporada S/MADUIXA
5 Kcal HC Lip Prot - Llenties estofades amb verdures - Truita a la francesa amb pernil dolç i formatge fos - Guarnició de tomàquet, moresc i pastanaga - Fruita de temporada S/MADUIXA	**6** Kcal HC Lip Prot - Canalons de rostit - Salmó al forn amb samfaina de verdures - Guarnició d'enciam, moresc i olives - Iogurt S/MADUIXA	**7** Kcal HC Lip Prot - Crema de carbassa amb toc cítric de taronja - Magre de porc estofat a l'estil tradicional - Guarnició de patates fregides a daus - Fruita de temporada S/MADUIXA	**8** Kcal HC Lip Prot - Arròs amb tomàquet - Suprema de lluç amb tempura - Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Fruita de temporada S/MADUIXA	**9** Kcal HC Lip Prot - Pasta a la napolitana - Nuggets de pollastre casolans - Guarnició d'enciam, moresc i olives negres - Fruita de temporada S/MADUIXA
FESTIU	**13** Kcal HC Lip Prot - Crema de llegums i verduretes - Filet de pollastre al forn amb pont de mostassa - Fruita de temporada S/MADUIXA	**14** Kcal HC Lip Prot - Arròs saltat amb verdures de l'horta - Bunyols de bacallà - Guarnició amanida tricolor d'enciam, tomàquet i moresc - Fruita de temporada S/MADUIXA	**15** Kcal HC Lip Prot - Cigrons estofats amb daus de bacó - Truita a la francesa de gall dindi - Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada S/MADUIXA	**16** Kcal HC Lip Prot - Tallarins al pomodoro amb herbes aromàtiques - Filet de llimanda a la llauna - Guarnició rodanxes de carbassó natural al forn - Fruita de temporada S/MADUIXA
19 Kcal HC Lip Prot - Paella de verdures de temporada - Llom de porc al forn - Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada S/MADUIXA	**20** Kcal HC Lip Prot - Llenties estofades a l'hortelana - Brotxetes de pollastre adobades - Guarnició de patata al forn a les fines herbes - Fruita de temporada S/MADUIXA	**21** Kcal HC Lip Prot - Crema de pastanaga amb crostonets integrals - Truita artesana de patata - Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc - Iogurt S/MADUIXA	**22** Kcal HC Lip Prot - Sopa de galets - Croquetes de pernil casolanes - Guarnició amanida tricolor d'enciam, pastanaga i moresc - Fruita de temporada S/MADUIXA	**23** Kcal HC Lip Prot - Espaguetis gratinats amb formatge - Suprema de lluç en salsa verda - Guarnició amanida mediterrània d'enciam, tomàquet i olives negres - Fruita de temporada S/MADUIXA
26 Kcal HC Lip Prot - Bajoques i patata - Botifarra de pagès al forn - Guarnició samfaina de verdures - Fruita de temporada S/MADUIXA	**27** Kcal HC Lip Prot - Arròs amb salsa de tomàquet - Tintorera amb all i julivert - Guarnició amanida d'enciam, tomàquet i moresc - Fruita de temporada S/MADUIXA	**28** Kcal HC Lip Prot - Fesols estofats amb carbassa i punt de curri - Pollastre al chilindrón - Guarnició d'enciam, rodanxes de tomàquet i brots de soja - Fruita de temporada S/MADUIXA	**29** Kcal HC Lip Prot - Pasta a la carbonara - Hamburguesa amb enciam, formatge i panet - Postres especials S/MADUIXA	

Aquet menú s'ha dissenyat seguint els criteris nutricionals que marca el document de Consens sobre l'alimentació als centres educatius de l'àmbit.

OBJECTIU DEL MES: Consumir aliments rics amb vitamina C ens ajuda a mantenir un sistema immunitari fort

EQUILIBRA EL TEU SOPAR

Altius
Serveis i Recursos, s.l.

SI DINEM	PODEM SOPAR.....
VERDURES CUINADES	HORTALISSES CRUES
HORTALISSES CRUES	VERDURES CUINADES
LLEGUM	CARN, PEIX, OU
CARN	PEIX, OU, LLEGUM
PEIX	CARN, OU, LLEGUM
OU	PEIX, CARN, LLEGUM
PATATA	PASTA , ARRÒS
PASTA , ARRÒS	PATATA

APORTACIÓ I DISTRIBUCIÓ CALÒRICA: ESMORZAR→ 20% MIG MATÍ→ 10% DINAR→ 30% BERENAR→ 15% SOPAR→ 25%	HC→ 55% (cereals, arròs, llegum) P→ 15% (carn, peix, ous) L→ 30% (greix que es troba als aliments)

RECOMANACIONS DIARIES:

- No més de tres o quatre ous per setmana
- Promoure el consum de llegum (tres per setmana)
- Preferència de carn i peix blancs, un de cada al dia
- Introduir al grup dels cereals, cereals integrals
- Introduir tres peces de fruita al dia
- No superar el consum de fruita seca de tres a set grapats per setmana
- S'aconsella consumir verdures senceres per conservar tots els nutrients i consumir-les dos cops al dia
- Introduir entre un i tres làctics al dia
- Utilitzar oli d'oliva verge per amanir i cuinar
- Reduir el consum de dolços i aliments ultra processats
- Reduir el consum de sal
- Potenciar el consum d'aigua a totes les menjades
- Estimular l'exercici físic