Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: FEBRER

SENCER

COL·LEGI DIOCESÀ SAGRADA FAMÍLIA SEMPER ALTIUS TORTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

1 — Kcal 551 | HC 65,1 | Lip 21,6 | Prot 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 468 | HC 66,2 | Lip 17,5 | Prot 18

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

5 — Kcal 474 | HC 54,7 | Lip 15,5 | Prot 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 525 | HC 40,6 | Lip 24,8 | Prot 35,2

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

7 — Kcal 513 | HC 55,7 | Lip 22,6 | Prot 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 521 | HC 54,4 | Lip 17,7 | Prot 18,4

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

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

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

12 — Kcal 557 | HC 53,5 | Lip 21 | Prot 38,5

- Crema de porros natural
- Estofat de vedella a l'estil tradicional
- Arròs blanc saltejat
- Fruita de temporada

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

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

14 — Kcal 493 | HC 64,9 | Lip 15,3 | Prot 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 497,6 | HC 54,8 | Lip 26 | Prot 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 442 | HC 69 | Lip 15,3 | Prot 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 552 | HC 66 | Lip 21 | Prot 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 500 | HC 61,5 | Lip 10,3 | Prot 39

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

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

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

22 — Kcal 468 | HC 66,2 | Lip 17,5 | Prot 18

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

23 — Kcal 544 | HC 65 | Lip 20 | Prot 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 497 | HC 47 | Lip 28 | Prot 14,6

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

27 — Kcal 582 | HC 73,5 | Lip 22,6 | Prot 33

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

28 — Kcal 572 | HC 46 | Lip 22,7 | Prot 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 530 | HC 59,5 | Lip 20 | Prot 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

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

Altius Serveis i Recursos, s.l.

MENÚ DE: FEBRER

TRITURAT

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 286 · HC 24 · Lip 14 · Prot 16 - Puré de llenties, carbassa i lluç - Trossejat de fruites	**2** Kcal 262 · HC 32 · Lip 10 · Prot 9,5 - Puré de patata, pastanaga i gall dindi - Trossejat de fruites
5 Kcal 272 · HC 35 · Lip 11 · Prot 9 - Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Postres làctics naturals	**6** Kcal 265 · HC 26 · Lip 12 · Prot 19 - Puré de mongeta verda, ceba, patata i gall dindi - Trossejat de fruites	**7** Kcal 275 · HC 25 · Lip 14 · Prot 12 - Puré patata, pastanaga, bròquil i lluç - Trossejat de fruites	**8** Kcal 267 · HC 31 · Lip 11 · Prot 12 - Puré de carbassó, patata i vedella - Trossejat de fruites	**9** Kcal 270 · HC 33 · Lip 12 · Prot 8,5 - Puré de bròquil, mongeta verda, patata i llenguado - Trossejat de fruites
12 Kcal 280 · HC 32,5 · Lip 12 · Prot 11 - Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro - Trossejat de fruites	**13** Kcal 272 · HC 35 · Lip 11 · Prot 9 - Puré d'arròs, carbassó i llenguado - Postres làctics naturals	**14** Kcal 265 · HC 26 · Lip 12 · Prot 19 - Puré de mongeta verda, ceba, patata i gall dindi - Trossejat de fruites	**15** Kcal 275 · HC 25 · Lip 14 · Prot 12 - Puré patata, pastanaga, bròquil i lluç - Trossejat de fruites	**16** Kcal 267 · HC 31 · Lip 11 · Prot 12 - Puré de porro, patata i vedella - Trossejat de fruites
19 Kcal 270 · HC 33 · Lip 12 · Prot 8,5 - Puré de carabassó, pastanaga, arròs i lluç - Trossejat fruites	**20** Kcal 280 · HC 35 · Lip 12 · Prot 10 - Puré de mongeta verda, pastanaga, patata i vedella - Trossejat de fruites	**21** Kcal 275 · HC 25 · Lip 14 · Prot 12 - Puré de pastanaga, patata, llenguado i bròquil - Postres làctics naturals	**22** Kcal 280 · HC 32,5 · Lip 12 · Prot 11 - Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro - Trossejat de fruites	**23** Kcal 286 · HC 24 · Lip 14 · Prot 16 - Puré de llenties, carbassa i lluç - Trossejat de fruites
26 Kcal 267 · HC 31 · Lip 11 · Prot 12 - Puré de bròquil, mongeta verda, patata i gall dindi - Trossejat de fruites	**27** Kcal 272 · HC 35 · Lip 11 · Prot 9 - Puré d'arròs, carbassa i lluç - Trossejat de fruites	**28** Kcal 280 · HC 32,5 · Lip 12 · Prot 11 - Puré de patata, pollastre, mongeta verda i porro - Trossejat de fruites	**29** Kcal 262 · HC 32 · Lip 10 · Prot 9,5 - Puré de patata, pastanaga, porro i vedella - Postres làctics	

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