

Menú de 1 a 2 anys

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT
DE NUTRICIÓ DE:



ESCOLA: ESCOLES BRESSOL MUNICIPALS DE BARCELONA

Tots els àpats s'acompanyen amb pa ó bastonets.

Calendari estacional de fruita

Tardor/ Hivern: clementina, taronja, raïm, mandarina

Primavera/estiu: préssec, síndria, meló, maduixes, cireres, peres d'estiu

Tot l'any: plàtan, pera, poma



Des d'ARAMARK, conjuntament amb el nostre Comitè Mèdic, hem impulsat el **Projecte Vida Saludable** per fomentar entre els nens uns hàbits saludables, tant físics com alimentaris. Per això, hem estudiat durant mesos els hàbits de gairebé 6.000 escolars d'entre 3 i 12 anys.

Perquè conèixe'ls bé és el primer pas per ajudar-los a créixer millor.

Quines són les principals conclusions de l'estudi?

- ◆ El 99% dels nens esmorza cada dia, encara que el 20% surt de casa sense esmorzar.
- ◆ Més del 50% no esmorza mai segons la fórmula ideal: làctics + cereals + peça de fruita o suc natural.
- ◆ El 96% berena cada dia.
- ◆ Els nens dediquen el doble d'hores a la televisió, les videoconsols o internet que a les activitats físiques.
- ◆ Consumeixen massa proteïnes càrnies (carn, embotit...) i brioixeria i, en canvi, consumeixen poc peix, fruita, verdures, hortalisses i llegums.
- ◆ Es consumeixen erròniament massa làctics com a substituïts de l'aigua com a beguda i de la fruita com a postres.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ALIMENTS BASE	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA	ESMORZAR / BERENAR
ARRÒS/OU	ARRÒS CALDÓS AMB PASTANAGA I CARABASSÓ TRUITA FRANCESA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMAQUÈT TRUITA D'ESPINACS AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS CALDÓS AMB CARBASSA I BRÒQUIL TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS CALDÓS AMB MONGETA TENDRA TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR FARINETES DE CEREALS BERENAR FRUITA DEL TEMPS
VERDURA/ VEDELLA	PURÉ DE VERDURA (MONGETA TENDRA, CEBA, PATATA) FRICANDÓ DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURA (PATATA, PASTANAGA I PORRO) ESTOFAT DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURA (MONGETA TENDRA, CEBA, PATATA) FRICANDÓ DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE VERDURA (CEBA, PATATA, PASTANAGA) ESTOFAT DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR FARINETES DE CEREALS BERENAR GALETES I IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
PASTA/PEIX	ESPAGUETIS AMB XAMPINYONS PEIX A LA PLANXA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET I CEBA PEIX AL FORN AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS AMB VERDURES PEIX AL FORN AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET, PASTANAGA I CEBA PEIX AL FORN AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR FARINETES DE CEREALS BERENAR FRUITA DEL TEMPS
LLEGUM/ FORMATGE	PURÉ DE CIGRONS FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CIGRONS FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE LLENTIES FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR FARINETES DE CEREALS BERENAR COCA I SUC DE FRUITES SENSE SUCRE
SOPA/ POLLASTRE	SOPA DE POLLASTRE I PASTA POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU DE VERDURES I PASTA POLLASTRE AL FORN AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE POLLASTRE I PASTA POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	SOPA DE BROU DE VERDURES I PASTA POLLASTRE AL FORN AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR FARINETES DE CEREALS BERENAR IOGURT NATURAL SENSE SUCRE I BASTONETS

visita la nostra web: www.elgustodecrecer.es