

Menú 2 Anys en endavant i Adults

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ALIMENTS BASE	PRIMERA SETMANA	SEGONA SETMANA	TERCERA SETMANA	QUARTA SETMANA	ESMORZAR / BERENAR
ARRÒS/OU	ARRÒS AMB PASTANAGA I CARABASSÓ TRUITA FRANCESA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB TOMAQUÈT TRUITA D'ESPINACS AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB CARBASSA I BRÒQUIL TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB MONGETA TENDRA TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR PÀ AMB MANTEGA, MELMELADA I LLET D'ARRÒS BERENAR FRUITA DEL TEMPS
VERDURA/VEDELLA	VERDURA (MONGETA TENDRA, CEBA, PATATA) FRICANDÓ DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA (PATATA, PASTANAGA I PORRO) ESTOFAT DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA (MONGETA TENDRA, CEBA, PATATA) FRICANDÓ DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA (CEBA, PATATA, PASTANAGA) ESTOFAT DE VEDELLA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR CEREALS I LLET BERENAR GALETES I IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
PASTA/PEIX	ESPAGUETIS AMB XAMPINYONS PEIX A LA PLANXA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA PEIX AL FORN AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	FIDEUS AMB VERDURES PEIX A LA PLANXA AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, PASTANAGA I CEBA PEIX AL FORN AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR GALETES I LLET D'ARRÒS BERENAR PA AMB XOCOLATA I LLET
LLEGUM/FORMATGE	CIGRONS AMB ARRÒS I VERDURES FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	CIGRONS ESTOFATS FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	LLENTIES ESTOFADES FORMATGE FRESC AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	ESMORZAR CEREALS I LLET 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 PÀ AMB MANTEGA, MELMELADA I LLET D'ARRÒS BERENAR IOGURT NATURAL SENSE SUCRE I BASTONETS

visita la nostra web: www.elgustodecrecer.es



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.

Consulta tots els resultats i detalls de l'estudi **Vida Saludable** a www.elgustodecrecer.es.

T'hi esperem.