



Menú Basal Anglesola

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

<i>Dilluns</i> 3	<i>Dimarts</i> 4	<i>Dimecres</i> 5	<i>Dijous</i> 6	<i>Divendres</i> 7
Crema de pastanaga i patata Pollastre al curri amb amanida (enciam, cogombre, espinacs) Fruita de temporada	Empedrat de cigrons amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga, olives) logurt natural	Verdures de temporada amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, espàrrec, col llombarda) Fruita de temporada	Amanida d'arròs Peix fresc a la marinera amb graellada de verdures Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Arròs del Delta rossejat Bacallà a la romana amb amanida (enciam, pastanaga, olives) Fruita de temporada	Amanida de llenties Ou dur gratinat amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga, espàrrec) Fruita de temporada	Bròquil amb patata Porc rostint amb poma i amanida (enciam, olives verdes, cogombre) logurt natural	Vichyssoise Pollastre al forn amb salsa italiana amb saltejat de verdures Fruita de temporada	Amanida de primavera (patata, blat de moro, tomàquet, olives verdes) Mandonguilles vegetals espofades a la jardineria Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Crema de pastanaga amb verdures de temporede Gall dindi saltat amb amanida (enciam, cogombre, olives) Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Empedrat de mongetes seques amb verdures Pollastre al forn amb samfaina i amanida (enciam, tomàquet, col llombarda) Fruita de temporada	Fideuà del mar Lluç a la planxa amb salsa verda i amanida (enciam, tomàquet i espàrrec) logurt natural	FESTIU
24	25	26	27	28
FESTIU	Crema de carbassó i ceba Hamburguesa de legums amb verdures de temporada a la planxa i amanida (enciam, cogombre i olives negres) Fruita de temporada	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, mongetes tendra) Gall dindi estofat amb bolets i tires de carbassó i pastanaga Fruita de temporada	Paella mixta Bacallà a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Pollastre al forn amb saltejat de verdures Gelat
31				
Arròs amb tomàquet Gall dindi a la jardineria sense patates amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada				

Verdures estacionals de Cal Tudela i proximitat • Fruita Bio de temporada i proximitat • Llenties ecològiques i proximitat • logurt La Fageda



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

4

5

6

7

Hipocalòric: Crema de pastanaga sense patata	Sense llegums: Empedrat de cous cous amb verdures	Hipocalòric: Verdures de temporada	Hipocalòric: Amanida d'arròs integral	Sense gluten, ou i lactis: Espirals sense gluten amb salsa napolitana
Sense lactosa: Pollastre amb oli de curri i amanida, Vegetarià: Tofu al curri i amanida	Sense ou: Truita de patates sense ou amb amanida Hipocalòric: Truita francesa amb amanida	Vegetarià: hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba potxada i amanida	Hipocalòric: Peix fresc a la planxa amb verdures Sense peix, vegetarià: Seitán a la planxa amb verdures	Sense llegums: Estofat de verdures amb patata
10	11	12	13	14
Hipocalòric: Verduras amb arròs del Delta rossejat	Sense llegums: Amanida de verdures mediterraneas	Hipocalòric: Bròquil amb pastanaga	Variant basal	Sense blat de moro: Amanida de primavera (patata, mongeta tendra, tomàquet, olives verdes)
Hipocalòric: Bacallà a la planxa amb amanida Vegetarià: Saltata de verdures amb seitán	Sense ou Tofu gratinat amb tomàquet i amanida Sense ou i soja: Gall dindi saltat amb verdures i amanida	Vegetarià: Patates al forn amb bolets i pastanaga	Vegetarià: Falafel al forn amb salsa italiana amb saltejat de verdures	Sense llegums: Mandonguilles de vedella
17	18	19	20	21
Variant basal	Variant basal	Sense llegums: Cous cous amb verdures	Sense gluten i ou: Fideuà (sense gluten) el mar Sense peix i marisc: Fideuà amb verdures	FESTIU
Vegetarià: Tofu saltat amb amanida	Sense ou: Truita de verdures sense ou	Vegetarià: Seitán al forn amb samfaina i amanida	Vegetarià i sense peix: Seitán a la planxa amb salsa verda i amanida	
24	25	26	27	28
FESTIU	Variant basal	Variant basal	Hipocalòric: Paella /arroz integral) mixta Vegetarià: Paella de verdures:	Sense llegums: Empedrat de cous cous amb verdures
	Sense llegums: Tofu a la planxa amb verdures de temporada a	Vegetarià: Bolets saltata amb tires de carbassó i pastanaga i seitán	Sense peix i vegetarià: : Hamburguesa de legums a la planxa amb amanida	Vegetarià: Falafel al forn amb verdures
31				
Hipocalòric: Arròs Integral amb tomàquet				
Vegetarià: Tofu a la jardinera amb amanida				

logurt: **Sense lactosa:** logurt sense lactosa / **Sense proteïna de la llet:** compota de fruita / **Fruita:** diferent de la restringida
En el quadre apareixerà la variant que equival al menú basal, en cas de que no apareix-hi l'alumne menjarà el menú basal (variant basal)

Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



Plats	Ingredients
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de llenties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga , bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sípia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.

