



## PROGRAMACIÓ DE MENÚS CORRESPONENT AL MES SETEMBRE DE 2011

DI LLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DI JOUS	DI VENDRES
12	13	14	15	16
Sopa de pistons Salsitxes amb Sofregit de tomàquet fruita	Mongeta rodona patates i bacon Pernillets de pollastre al forn tomàquets i cogombre fruita	Llenties amb patates amb pastanaga Filet de lluç arrebossat enciam, pastanaga blat de moro, olives gelat	Crema de carbassó i rostes de pa Vedella rostida amb xampinyons fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patates enciam, tomàquet llombarda, olives fruita
19	20	21	22	23
Macarrons amb salsa de tomàquet Tall de corbina al forn amb patates del forner fruita	Empedrar de llegums ( seques, tomàquet, pebrot, pernil dolç) Ous amb beixamel enciam, pastanaga blat de moro, olives fruita	Mongeta verda amb patates Pollastre fungi (pit al forn amb xampinyons) fruita	Arròs tres delícies (pèsols, truita, pernil dolç) Tall rodo de vedella rostida amb xampinyons fruita	Sopa de peix Mandonguilles a la jardinera (pastanaga, patates, pèsols) iogurt
26	27	28	29	30
Fideuà Llom adobat a la planxa enciam, tomàquet blat de moro i olives fruita	Amanida Alemanya (Patates maonesa, salsitxes) Nuggets de pollastre enciam, tomàquet llombarda, olives fruita	Crema d'espínacs Truita de patates tomàquets i cogombre gelat	Sopa de brou Gall d'indi rostit a la catalana (amb prunes) fruita	Llenties guisades amb (ceba, patates, pastanaga) Lluç al forn amb picada de all i julivert fruita

La importància de l'esmorzar: l'esmorzar ens aporta diàriament el 25% d'energia.

És molt recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola. Un dels principals beneficis que s'atribueixen a aquesta ingesta és el de contribuir a una adequada distribució de l'energia i millorar el rendiment intel·lectual i físic. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, una primera a casa i una altra a mig matí, a l'hora de l'esbarjo. En un esmorzar complet hi hauria d'haver, bàsicament: làctics: llet, formatge, iogurt; farinacis: pa, torrades, galetes; fruita: principalment fresca (sencera, trosjada o en forma de suc). També en poden formar part altres tipus d'aliments, com, per exemple, aliments proteics (pernil curat, tonyina...), aliments greixosos (preferentment oli d'oliva; cal reservar la mantega i altres greixos per a un consum eventual)