

Menjar a l'escola

Alimentat de manera saludable i divertida!

3er trimestre, curs 2011/12

abril

dilluns	dimecres	dijous	divendres
16 • Caca de porc i pasta • pató d'oli amb carabassos • arròs i pa • fruita	17 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	18 • cagnons amb verdures • pasta i formatge • arròs i pa • fruita	19 • pastissos i formatge • macarrons de verdures • arròs i pa • fruita
23 menú de St. Jordi	24 • crema de carbassos • pastissos amb carabassos • arròs i pa • fruita	25 • macarrons amb salsa tomàquet i formatge • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	26 • empanades amb verdures • pastissos amb carabassos • arròs i pa • fruita
30 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita			

Caldeirada, pulpo o feita i torte de Santiago - menú gal·lec per excel·lència

maig

Finisterre, la fi del nostre camí - la fi del món com diu la llegenda

dilluns	dimecres	dijous	divendres
1 • crema de carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	2 • cagnons amb verdures • pasta i formatge • arròs i pa • fruita	3 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	4 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita
7 • crema de carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	8 • cagnons amb verdures • pasta i formatge • arròs i pa • fruita	9 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	10 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita
14 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	15 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	16 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	17 • pastissos i formatge • macarrons de verdures • arròs i pa • fruita
21 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	22 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	23 • cagnons amb verdures • pasta i formatge • arròs i pa • fruita	24 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita
28 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	29 • crema de carbassos • pastissos amb carabassos • arròs i pa • fruita	30 • macarrons amb salsa tomàquet i formatge • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	31 • macarrons amb verdures • pasta i formatge • arròs i pa • fruita

juny

El sen, la silla de la reina, "rosquillas y panetes" y los zencos, jocs típics d'aquesta regió

dilluns	dimecres	dijous	divendres
4 • berles amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	5 • arròs i formatge • macarrons de verdures • arròs i pa • fruita	6 • empanades amb verdures • pastissos amb carabassos • arròs i pa • fruita	7 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita
11 • crema de carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	12 • cagnons amb verdures • pasta i formatge • arròs i pa • fruita	13 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	14 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita
18 • arròs amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	19 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	20 • tortes amb carabassos • pató amb carabassos • arròs i pa • fruita	21 • pastissos i formatge • macarrons de verdures • arròs i pa • fruita
			22 menú final de curs

Consells per preparar els sopars

Grups d'aliments

VERDURA	FRUITA	ALIMENTS PROTEICS	POSTRES
Enciam, tomàquet, mongeta, bledes, espínacs, pastanaga, col...			
Pa, arròs, pastes, llegums (cigrans, lentilles, mongetes, pèsols), tubercles (patata)			
Carn vermelles (vedella, porc, pernil, xai...), aus, peix magre (lluç, bacallà...), peix blau (salmó, tonyina, verat...), ou, formatge			
Fruita (peça fresca, laminada amb sucre o mel, macedònia) o licie (ogurt, flim, petit suísse...)			

Combinació aliments

DINAR	SOPAR
Cenals (arròs o pasta) fideus (patata) o llegums	Verdures cuitades o hortalssec
Verdures	Cenals (arròs o pasta) o fideus (patata)
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Coccions: no donar més d'un o dos fregits per setmana al sopar. Les coccions fetes (guisats, fregits, rostits), no donar-les al sopar si s'han servit per dinar.

Fi del nostre pelegrinatge: arribada a Santiago de Compostela!

Després de recórrer i conèixer diversos indrets de la geografia espanyola, aquest tercer trimestre finaliza el camí de St. Jaume amb l'arribada a la gran ciutat del pelegrinatge: Santiago de Compostela. Fi del camí i com diu la llegenda i així ho creien la fi del món (Finisterre)

El món infantil és un període de creixement i desenvolupament en el qual s'incorporen els requeriments d'energia i nutrients. A més a més, ara, l'alimentació dels nens té caràcter preventiu degut als problemes d'obesitat i sobrepès tan comuns. Aquesta edat és ideal per crear hàbits de vida saludables que de ben segur seguiran al llarg de la seva vida. Així doncs, no podem deixar de banda els beneficis que té per la nostra salut l'activitat física. Necessitem fer algun tipus d'exercici per evitar malalties, cal que ens movem i gastem energia.

Una combinació perfecta per gaudir d'una bona salut: alimentació saludable i exercici físic.

Àpat i lleure per escoles
www.camposostela.com
 Av. Antoni Gaudí s/n. 08191 Rubí (Barcelona)
 Tel. 93 588 12 62
 Fax 93 588 06 99
 info@camposostela.com