



Antonio Colom Fernández

Dietista-Nutricionista
Colegiado IB0028

MENÚS (3 a 12 anys) REVISATS PER EL DIETISTA: Antoni Colom

MENÚ SEPTEMBRE ESCOLA ES PUIG – excepte canvi -

dietistanutricionista@gmail.com

Tots els menús inclouen pa moreno sense sal d'elaboració local.

Tota la fruita que s'ofereix en els menús es de temporada i procedeix de la Cooperativa Agrícola Sant Bartomeu de Sóller.

CONSELL DEL MES: L'activitat física és important en nens i adults de totes les edats.

Mantenir la família activa pot beneficiar a tots. Els adults necessiten 2½ hores d'activitat física a la setmana i els nens necessiten 60 minuts per dia.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		13	14	15
		Arròs xinès. Lluç arrebossat amb verdures i patates al forn. Peres.	Crema d'espinaçs. Salsitxes de pollastre amb verdura i patates al forn. Pomes.	Macarrons. Truita francesa amb amanida. Plàtan.
18	19	20	21	22
Sopa de brou amb pasta. Bullit (Mongetes, ou, tonyina, pastanaga, ciurons). (*) Meló.	Ciurons trempats . (*). Piteres de pollastre amb verdura. Pomes.	Pasta amb salasa tonyina. Truita amb amanida de tomàtiga. Raim.	Arròs milanesa amb verdura. Llom amb verdura al forn. Peres.	Crema de carabassí. Gall a la mallorquina amb patata bollida (*). Platans.
25	26	27	28	29
Llenties trampades. Hamburguesa casolana de vadella a la planxa amb lletuga i tomàtiga.	Espaguetis amb verdures, carn picada i salsa de tomàtiga. Bacalla torrat amb patata bullida. Raim	Crema de pastanaga i carabassa. Cuixes de pollastre al forn amb verdura. Meló.	Trampó (*). Mussola a la mallorquina amb verdura i patata bollida (*). Amanida de fruita.	Arròs a la cubana, salsitxa, ou i salsa de tomàtiga. Peres.

MENJADOR ESCOLAR ES PUIG S.L. - CARRETERA PUIG MAJOR S/N

TELÈFON 971.63.36.63 - E-MAIL: menjadorescolarespuig@hotmail.es

(*) Plat típic mallorquí.



10 consells perquè la seva família sigui més activa

L'activitat física és important en nens i adults de totes les edats. Mantenir la família activa pot beneficiar a tots. Els adults necessiten 2½ hores d'activitat física a la setmana i els nens necessiten 60 minuts per dia. Seguiu aquests consells per incrementar l'activitat física de la seva família.

1.- Planegi activadaes específiques: Determineu les hores en què tota la família està disponible. Dediqueu algunes d'aquestes hores per a l'activitat física. Intenta fer alguna activitat després del sopar o comença el cap de setmana amb una caminada en el matí del Dissabte.

2.- Planegi amb anticipació i prengui nota dels seus èxits: Escrigui els seus plans en el calendari familiar. Deixi que els nens ajudin a planejar les activitats. Permeti que ells marquin les activitats que ja van realitzar.

3.- Inclogui el treball a la casa Deixi que els nens participin en el treball del jardí i altres tasques de la casa. Ells poden ajudar escombrant, treure l'herba, plantant o aspirant

4.- Usi el que està disponible: Planifiqui activitats que no requereixen eines o espais especials. Exemples inclouen: caminar, trotar, saltar corda, jugar a les amagades i ballar. Busqui programes gratis o de baix cost en els centres esportius de la seva comunitat.

5.- Desenvolupi noves habilitats: Subscriu als nens en classes que els entretinguin com: gimnàstica, dansa o tennis i ajudi'ls a practicar. Això ajudarà a mantenir les activitats divertides, interessants i desenvoluparan noves habilitats.

6.- Planegi per a totes les condicions del temps: Triï algunes activitats que no depenguin de les condicions del temps. Proveu caminant al centre comercial, natació en piscina coberta o jocs actius. Gaudi activitats addicionals fora quan el temps ho permeti.

7.- Apagui la televisió: Activació d'una regla de tal manera que ningú pugui veure TV, jocs de vídeo o utilitzar l'ordinador per més de 2 hores per dia (excepte per les tasques de l'escola). En comptes d'un programa de televisió participi en un joc familiar actiu, ball seva música preferida o surti a caminar.

8.- Comenci a poc a poc: Comenceu introduint una nova activitat familiar i addicioni més quan vegi que tots estiguin llestos. Porteu el gos a llargues caminades, jugui amb la pilota o vagi a classes d'educació física.

9.- Inclogui altres famílies: Convideu a altres famílies a les teves activitats. Aquesta és una manera perquè els seus nens comparteixin el temps amb amics mentre fan activitat física. Planifiqui festes amb jocs actius com cursa d'obstacles, subscriu-te en els programes d'un club esportiu.

10.- Delit a la seva família amb activitat divertida: Quan sigui temps d'una celebració familiar, planegi quelcom actiu com a premi. Planifiqui un passeig al zoològic, el parc o a la platja, per a delit de tots.

RECOMANACIONS PELS SOPARS:

Es important revisar els aliments que continguin possibles al·lèrgens a casa amb el etiquetat dels productes.



Antonio Colom Fernández

Dietista-Nutricionista
Colegiado IB0028

dietistanutricionista@gmail.com

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		13	14	15
		Crema de llegum i verdures. Pollastre amb verdures variades. Peres.	Mini pizzas casolana de verdures. Plàtan.	Hamburguesa vegetal amb patata al forn. Pomes.
18	19	20	21	22
Cuscus de verdures amb pollastre. Pomes.	Amanida de avocat amb poma, nosus i salmo fumat. Meló.	Crema de verdures. Pollastre a la planxa i amanida fresca de lletugues, tomatiga i ceba. Pomes.	Pasta saltejada amb verdures variades. Peres.	Pitera de pollastre amb verdures variades al vapor. Plàtan.
25	26	27	28	29
Mussola amb amanida variada. Pomes.	Pitera de pollastre amb amanida de llenties. Plàtan.	Peix bollit amb patates al vapor. Iogurt.	Truita francesa amb saltat de verdures. Meló.	Varetes de peix al forn amb saltejat de verdures. Plàtan.