

MENÚS (3 a 12 anys) més informació a l'aplicació mòbil

MENÚ DESEMBRE ESCOLA ES PUIG – excepte algun canvi -

REVISATS PER EL DIETISTA: Antoni Colom



Antonio Colom Fernández

Dietista-Nutricionista
Colegiado IB0028

dietistanutricionista@gmail.com

A la cuina s'utilitza oli d'oliva per trempar i cuinar.

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.

CONSELL DEL MES: Limiteu la quantitat d'aliments i begudes endolcides que els seus fills mengen i beuen. Si no els compra, els seus fills no els beuran molt sovint. Les lllaminadures i les begudes endolcides tenen moltes calories però pocs nutrients.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				Arròs milanesa amb verdura. Truita francesa amb amanida. Peres.
4	5	6	7	8
Fideuà marinera cega. Mussola al forn amb verdura. Kiwi.	Escudella de ciurons. (*) Hamburguesa casolana de vadella amb verdures i patata al forn. Platans.	FESTA	Arròs xiès amb verdura. bacallà amb verdura al forn.(*) Peres.	FESTA
11	12	13	14	15
Sopeta de brou de pollastre amb pasta. Cuixes de pollastre al forn amb verdura. Pomes.	Arròs de peix. Lluç torrat amb amanida. Plàtans.	Spaguettis amb verdura i salsa de tomàtiga. Llom a la planxa amb verdures al forn. Peres.	Escudella de fesols. (*) Mussola al forn amb verdura i patata bullida. logurt.	Crema de pastanaga i carabassa. Piteres de pollastre al forn amb verdures. Pomes.
18	19	20	21	22
Fideví de peix Lluç torrat amb patata bullida. logurt.	Amanida de pasta amb verdura, tonyina i ou. Escaldums de vedella. (*) Platan.	Sopa amb pasta. Bollit a la mallorquina (*) Peres.	Arròs a la cubana, salsitxa, ou i salsa de tomàtiga. Amanida de fruita.	ESPECIAL NADAL

DES DEL MENJADOR ESCOLAR ES PUIG VOLEM DESITJAR-VOS

BONES FESTES!



Llegenda d'al·lèrgens presents al menú:

1: Cereals amb gluten i derivats 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacahuets 6: Soia 7: Llet 8: Fruits Secs amb closca
9: Api 10: Mostassa 11: Sàsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Altramussos 14: Mol·luscos i derivats

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

(*) Plat típic mallorquí

TELÈFON 621205411 - E-MAIL: menjadorescolarespuig@hotmail.es

() Plaça tipic mallorquí.



10 consells per ajudar-lo a reduir el consum de lllaminadures

Redueixi el consum de lllaminadures dels seus fills!

Limiteu la quantitat d'aliments i begudes endolcides que els seus fills mengen i beuen. Si no els compra, els seus fills no els beuran molt sovint. Les lllaminadures i les begudes endolcides tenen moltes calories però pocs nutrients. La majoria dels sucres addicionals provenen de gasoses, begudes esportives, begudes energètiques, sucres nèctars, pastissos, galetes dolces, gelats, dolços i altres postres.

1.- Serveixi porcions petites: No cal eliminar completament els dolços i les postres, però ensenyi als seus fills que les lllaminadures en quantitats petites són suficients. Utilitza bols i plats més petits per servir aquests aliments.

2.- Begui amb seny: Les gasoses i altres refrescos dolços contenen molt més sucre i més calories. Quan els seus fills tinguin set Ofereix-li aigua, 100% suc o llet descremada.

3.- Usi la caixa que no tingui dolços: L'espera a la fila per pagar anima els nens a demanar els temptadors dolços que els envolten.

4.- No ofereixi dolços com recompenses: En oferir aliments com recompenses del bon comportament, els nens aprenen a pensar que alguns aliments són millors que altres. Recompensi als seus fills amb paraules afectuoses i abraçades.

5.- Faci que les fruites siguin les postres de tots els dies: Serveixi pomes o peres rostides, o amanida de fruites. També serveixi saboroses barres de suc congelat (100% suc) en lloc de postres amb alt contingut de calories.

6.- Faci els àpats divertits: Les lllaminadures per als nens es comercialitzen com "Menjars divertits." Feu que els àpats nutritius siguin divertits preparant-los amb ajuda dels seus fills i de manera creativa. Inventi una cara somrient amb llesques de plàtan i panses. Utilitzi motlles per fer galetes per tallar les fruites en formes divertides.

7.- Animi els seus fills a inventar-se entrepans nous: Prepari els seus entrepans amb cereals secs de grans integrals, fruites seques i nous o llavors sense sal. Proveeixi els ingredients i permeti que els nens triïn el que volen preparar com entrepà "nou".

8.- Jugui al detectiu al prestatge de cereals: Ensenyi als nens com trobar la quantitat total de sucre en diversos cereals. Animem-lo a comparar els cereals que els agraden i en la selecció el que tingui menys sucre.

9.- Faci que les lllaminadures siguin "especials" no menjars de tots els dies: Les lllaminadures són fabuloses de tant en tant. Però no faci que siguin menjars de tots els dies. Límit les lllaminadures i dolços a ocasions especials.

10.- Si els nens no es mengen els seus menjars, no cal donar-los dolços "extra": Heu de tenir present que els dolços o les galetes no han de reemplaçar els aliments no consumits a la hora de dinar.

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
				1
				Lluç al vapor amb mongetes verdes bollida. Platan.
4	5	6	7	8
Hamburguesa vegetal amb patata al forn. Pomes.	Varetes de peix al forn amb saltejat de verdures. Plàtan.	FESTA	Crema de verdures. Pollastre a la planxa i amanida fresca de lletugues, tomatiga i ceba. Pomes.	FESTA
11	12	13	14	15
Peix bollit amb patates al vapor. logurt.	Cuscus de verdures amb pollastre. Pomes.	Pitera de pollastre amb amanida de lleties. Plàtan.	Truita francesa amb amanida fresca de lletugues, tomatiga i ceba. Kiwi.	Crema de xampinyons. Saltejat verdures amb pasta. Plàtans.
18	19	20	21	22
Pasta saltejada amb verdures variades. Peres.	Mussola amb amanida variada. Pomes.	Pitera de pollastre amb verdures variades al vapor. Kiwi.	Crema de xampinyons. Saltejat verdures amb pasta. Plàtans.	ESPECIAL NADAL

**DES DEL MENJADOR ESCOLAR ES PUIG VOLEM DESITJAR-VOS
BONES FESTES!**

