



- *Els menús estan elaborats pel nostre laboratori adjunt CESNUT (Laboratori de Dietistes nutricionistes col·legiades: CAT N°0681 autoritzat pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya ) i valorats dietètica i calòricament per a una correcta ingesta nutricional, certificant que s'utilitzen .*

*Productes de qualitat*

*Productes de temporada*

*Productes de proximitat km 0*

*Productes integrals*

- *La varietat en l'alimentació a més del repartiment energètic del nostres menús, estan prioritzats sota les recomanacions de les guies alimentàries en l'alimentació de l'etapa escolar que dicta l'OMS i l'Agència de Salut Pública de Catalunya.*
- *Estem adherits als Projectes de 5 al dia, La dieta mediterrània i L'alimentació saludable en l'etapa escolar,*

*L'adaptació d'aquestes recomanacions es fan de mica en mica per a l'acceptació dels infants*

*L'estructura tipus del dinar és...*

**Primer plat:** *farinacis i/o llegums i/o verdures. Anul·lant tota la proteïna animal dels primers plats (Major aportació de verdures i hortalisses )*

**\* Per tal de garantir la varietat d'aliments i el compliment de les freqüències setmanals recomanades, oferim**

*..... 2 llegums*

*..... 1 Arròs (cada setmana diferent)*

*..... 1 Farinaci (diferents presentacions, fredes, calentes... i formes)*

*..... 1 Verdura Diferens textures (cremes, pures, senseres)*

**Segon plat:** *aliment proteic (carn, peix, ous ) Oferim una única ingesta de carn processada i precuinat, al mes.*

**Guarnició:** *Verdures/ hortalisses (En els primers plats o en guarnició)*

*Amanides variades tots els dies. Un cop a la setmana afegim tonyina en la amanida, com a peix blau per compensar omega 3*

**\* Garantim la presència en l'enciam, amb remolatxa, soja, tomàquet i/o pastanaga, combinats diàriament.**

**Postres:** *Fruita fresca / làctic . La fruita és variada i de temporada, el làctic es de la Fageda*



**\* Oferim 4 dies de fruita fresca del temps i 1 dia de làctic natural**

*Pa integral tots els dies i aigua*

***Oli d'oliva per cuinar i amanir***

*Tal com indica el Decret 160/1996 i la Llei 17/2011, els menús els adequem a les necessitats de l'Alumnat, respectant l'equilibri Dietètic, tenint cura de la varietat i la presentació dels aliments, Adaptem el menú base als trastorns deguts a malalties (al·lèrgies, gastroenteritis, intoleràncies, diabetis ...) com per aspectes culturals.*

*Tenim cura de l'entorn, treballant amb:*

*Proveïdors locals*

*Proveïdors amb plans d'igualtat*

*Seguim criteris Mediambientals potenciant el reciclatge i al respecte per la natura*