COLEGIO SIL – December 2025
English Menu

Seasonal fruit:
Apple, Pear, Banana, Orange, Tangerines

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Stewed lentils with vegetables Zucchini omelette Lettuce and olives with olive oil White bread Dairy	**Brown rice** in the Neapolitan style Hake with garlic and parsley Lettuce and carrot with olive oil Wholemeal bread Seasonal fruit	Poultry soup with noodles Roasted chicken with leek sauce Potato and onion White bread Seasonal fruit	Broccoli with potato Pork stew Lettuce and carrot with olive oil Wholemeal bread Seasonal fruit	Vegetable cream with croutons Pizza with soy bolognese Lettuce and tomato with olive oil White bread Seasonal fruit
8	**9**	**10**	**11**	**12**
	Wholemeal macaroni in the Sicilian way Potato and onion omelette Lettuce and carrot with olive oil Wholemeal bread Plain yogurt	Cream of **pumpkin and carrot ECO** Turkey stew Lettuce, cucumber and olives with olive oil White bread Seasonal fruit	Trinxat of the Cerdanya Chicken with barbecue sauce Wholemeal bread Seasonal fruit	Three delights rice (tortilla, peas and ham) Hake with tomato sauce Lettuce and corn with olive oil White bread Seasonal fruit
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Cream of **ECO zucchini** Veggie meatballs with sauce White bread Dairy	Sauteed peas with ham French omelette with cheese Lettuce and tomato with olive oil Wholemeal bread Seasonal fruit	Green beans with potato Grilled sausages Sautéed mushrooms with garlic and parsley White bread Seasonal fruit	**Brown rice** with tomato sauce, carrot and onion Baked cod fillet Lettuce and olives with olive oil Wholemeal bread Seasonal fruit	Christmas soup Catalan-style chicken White bread Special dessert

Cuina Climàtica, sostenible i respectuosa amb el medi ambient

CUINA CATALANA

Cuina Catalana, amb receptes del 'Corpus del patrimoni culinari català'

aramark
Ben a prop

Decàleg de bons hàbits saludables

1. Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia

2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos

4. Fes ima dieta variada i en quanitas adequades, es la base per una bona alimentació.

Esmorzar

Un esmorzar complert ha de contenir: Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro...: Lactis: llet, iogurt natural, formatge...i Fruita fresca

Dinar

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, i de proximitat, amb proveïdors locals.

Berenar

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Sopar

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....

Arròs, pasta o llegums

Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....

Verdures i hortalisses

Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....

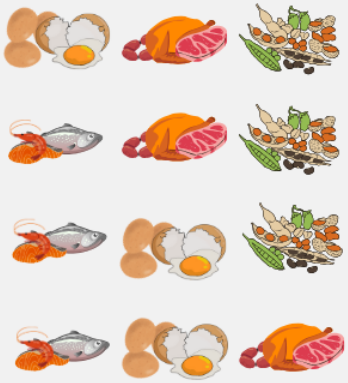
Peix o marisc

Ous

Carn

Proteïna vegetal

De segon pots sopar....



I de postre...

Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...

Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició

Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

aramark
Ben a prop