COLEGIO SIL – Desembre 2025
Menú Vegetarià

Fruita de temporada:
Poma, Pera, Plàtan, Taronja, Mandarines

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó Enciam i olives amb 'OOVE' Pa blanc Làctic	Arròs integral a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa vegetal amb pasta Torrada amb porros i formatge Patata i ceba Pa blanc Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de verdures Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Pizza amb bolonyesa soia Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
8	**9**	**10**	**11**	**12**
	Macarrons integrals a la siciliana Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga amb 'OOVE' Pa integral Iogurt natural	Crema de carbassa i pastanaga ECO Estofat de verdures amb cigrons Enciam, cogombre i olives amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya s/carn Verdures al forn amb salsa barbacoa i ou ratllat Pa integral Fruita de temporada	Arròs tres delícies (truita, pèsols i pastanaga) Hamburguesa de llegums amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro amb 'OOVE' Pa blanc Fruita de temporada
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Crema de carbassó ECO Mandonguilles veggie amb salsa Pa blanc Làctic	Pèsols amb patates Truita francesa amb formatge Enciam i tomàquet amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Verdures al forn amb llenties i ou Enciam i olives amb 'OOVE' Pa integral Fruita de temporada	Sopa de nadal (Brou vegetal) Canelons d'espinacs gratinats Pa blanc Postre especial

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....

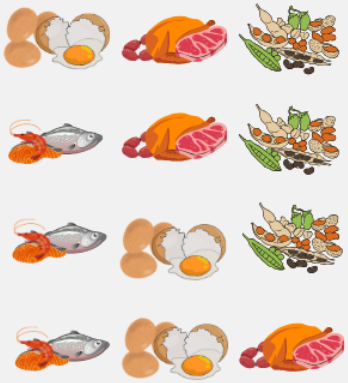
Peix o marisc

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