

m-penta



Menú Setembre 2018

m'penta càtering

Comencem un nou curs

Benvolgudes famílies,
Després de l'estiu encetem aquest curs amb energies renovades, i amb moltes ganes de continuar fent que els nens i nenes gaudeixin del temps de migdia, fent del menjador un espai de salut, descobriment, aprenentatge i esbarjo.
Com ja sabeu, ens teniu a la vostra disposició per qualsevol consulta, dubte, proposta o suggeriment i així anar construint entre tots un servei de menjador encara de més qualitat.



Oberts a les famílies

Per qualsevol dubte, consulta, suggeriment que ens vulgueu transmetre, ens trobareu de dilluns a divendres entre les 9 i les 18h (divendres fins les 15h).

Les nostres oficines són al Passeig dels esports nº 16 de Sant Celoni, el nostre telèfon és **93 867 05 48** i el mail **info@mpenta.net**.

Si voleu saber una mica més sobre nosaltres, podeu visitar la nostra web **www.mpenta.net**, on hi trobareu un petit resum de l'essència del nostre projecte.

La recomanació del mes

Bon dia! Esmorzem?

Font: Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

És recomanable esmorzar a primera hora. Però, si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot complementar l'esmorzar amb un àpat a mig matí.

L'esmorzar se sol repartir en dos àpats i pot incloure:

- ✓ Farinacis integrals: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.
- ✓ Lactis: llet i iogurt natural (sense sucres afegits).
- ✓ Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.

També s'hi pot afegir:

- ✓ Fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ Fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc).
- ✓ Hortalisses (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.).
- ✓ Aliments proteics (ous, formatge, hummus, etc.).
- ✓ Aliments grassos (preferentment, oli d'oliva verge extra i també alvocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).



- ✓ L'**aigua** és la millor beguda per acompanyar l'esmorzar. Cal facilitar l'accés dels infants a l'aigua.
- ✓ Per facilitar l'esmorzar, una **bona organització i previsió** poden ser de gran ajuda:
 - ✓ disposar d'un bon rebost
 - ✓ tenir planificat l'esmorzar el dia abans
 - ✓ deixar la taula parada
 - ✓ Pa del dia
 - ✓ tenir les carmanyoles i cantimplores a punt
- ✓ És important utilitzar **materials d'embalatge reutilitzables** (portaentrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplores, etc.) i **evitar els d'un sol ús** (bosses de plàstic, tovallons de paper, paper de cuina, paper d'alumini, ampolles, brics, etc.).

Exemples d'esmorzars:

Primera hora

- ✓ Llet i torrades de pa integral amb oli d'oliva verge extra.
- ✓ Bol de iogurt amb daus de poma i musli.
- ✓ Pa de llavors amb tomàquet i formatge tendre.
- ✓ Iogurt natural amb arròs inflat, flocs de blat de moro i panses.

Mig matí

- ✓ Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.).
- ✓ Entrepà de truita (ben cuita).
- ✓ Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).
- ✓ Daus de meló i un got de llet.

Tenir cura amb:

Els aliments processats*, encara que siguin ecològics, i les begudes ensucrades, com menys millor. Alguns aliments processats que acostumen a ser habituals en els esmorzars i berenars, si es consumeixen, hauria de ser només de tant en tant:

- | | | |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| - sucre | - margarina | - brioixeria, galetes |
| - mel | - sucres de fruita | - cereals ensucrats |
| - melmelada | - batuts de llet i xocolata | - begudes d'arròs i de civada |
| - xocolata | - batuts de llet i suc de fruita | - embotits i altres carns processades |
| - cacau en pols | - iogurts ensucrats i altres postres làctiques | |
| - mantega | | |

* Aliments als quals s'ha afegit sal, sucre, olis i greixos, conservants o additius amb la finalitat de perllongar la seva vida útil, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius.

Menú Setembre 2018

m-penta
càtering

Dinars



m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

Escola Bressol
Pascual

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1					
2		11/9 Diada Nacional de Catalunya	12/9 Arròs amb tomàquet Croquetes d'au amb enciams i pastanaga Fruita	13/9 Verdura de temporada i patata Botifarra de Vic al forn amb tomàquet amanit Iogurt de la Fageda	14/9 Macarrons integrals a la napolitana Lluç al forn amb ceba dolça Fruit
3	17/9 Llacets a la carbonara de bacó i xampinyons Bacallà a la Llauna amb pastanaga ratllada Fruita	18/9 Crema de carbassó amb crostonets de pa Llom al forn amb patates Fruita	19/9 Arròs a la cassola amb verdures Peix blanc al forn Fruita	20/9 Llenties guisades Trita de verdures amb tomàquet amanit Fruita	21/9 Mongeta tendra i patata Pit de pollastre arrebossat amb enciam i pebrot amanit Iogurt de la Fageda
4	24/9 Amanida d'arròs Trita de carbassó i patata amb enciam i olives Iogurt ecològic amb confitura	25/9 Espirals amb salsa de tomàquet i alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb tomàquet amanit Fruita	26/9 Minestra de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb xampinyons Fruita	27/9 Cigró menut amb suc Lluç al forn amb enciam i pastanaga ratllada Fruita	28/9 Sopa de Peix de roca amb arròs integral Mandonguilles de vedella a la cassola amb verdures Fruita

* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.

* Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.

* Les fruites del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.

* Els peixos d'aquest mes seran: Llenguadina, bacallà, i lluç. El caldo de peix és de peix és fet per nosaltres amb peix fresc de roca.

Menú Setembre 2018

m'penta
càtering

Propostes per sopar
Una proposta per sopar
nutricionalment completa i
equilibrada amb el menú del
migdia.



m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

Escola
Bressol
Pascual

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1					
2			12/9	13/9	14/9
			Amanida de patata Peix blau Iogurt	Llegum Ou Fruita	Verdura Conill Fruita
3	17/9	18/9	19/9	20/9	21/9
	Amanida russa Ou Lacti	Quinoa amb verdures Peix blau Fruita	Pasta Pollastre Fruita	Verdura Vedella Fruita	Hummus amb bastonets Peix blanc Fruita
4	24/9	25/9	26/9	27/9	28/9
	Crema de verdures Llom Fruita	Amanida Llegum Iogurt	Arròs Ou Fruita	Pasta amb verdures Gall dindi Iogurt	Verdura saltada Torrada d'escalivada amb anxoves i formatge ratllat Fruita
5					

** El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.*

** Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.*

** Les fruites del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.*

** Els peixos d'aquest mes seran: Llenguadina, bacallà, i lluç. El caldo de peix és de peix i fet per nosaltres amb peix fresc de roca.*