

**Institut Les Corts – Proposta sopar  
Setembre de 2017**



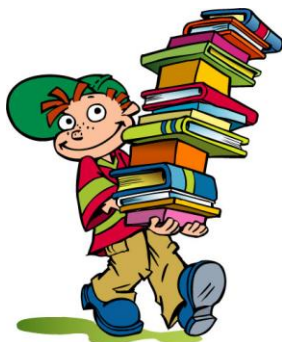
Carrer Cobalt, 185  
08907 L'Hospitalet de Llobregat  
Tel. 936 565 969  
[recepcio@rocagonzalez.com](mailto:recepcio@rocagonzalez.com)  
[www.rocagonzalez.com](http://www.rocagonzalez.com)



RSIPAC: 26.06772/CAT  
RGSEAA: 26.12608/B



			Dijous 14	Divendres 15
			Amanida multicolor amb pollastre	Sopa
			Fruita i pa	Peix a la romana fet a casa
				Fruita i pa
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Verdura de temporada	Puré de verdura de temporada	Amanida variada amb dauets de gall dindi	Verdura de temporada	Escalivada
Truita	Peix fresc	Fruita i pa	Peix fresc	Llibrets de llom fets a casa
Posta lacti i pa	Fruita i pa		Fruita i pa	Fruita i pa
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Verdura de temporada	Amanida completa amb ou dur	Verdura de temporada	Crema de verdura de temporada	Sopa
Pollastre	Posta lacti i pa	Peix fresc	Peix fresc	Pizza casolana de verdures
Fruita i pa		Fruita i pa	Fruita i pa	Fruita i pa



**LA TORNADA A L'ESCOLA**

Amb l'arribada de setembre tornen les matinades, les classes, les activitats extraescolars, els deures, les pesades motxilles... això significa el retorn a la normalitat després d'uns mesos de llibertat horària i més permissivitat de l'habitual en temes alimentaris.


Les sortides a la piscina o la platja de l'estiu han fet que canviessin els hàbits alimentaris. La tornada a l'escola significa tornar a establir les bases d'una dieta sana i equilibrada. Per això, a la tornada de vacances cal procurar realitzar una entrada a la rutina de forma progressiva, respectar el 5 àpats diaris (desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar), tornar a una alimentació rica en verdures, fruita i llegums i no oblidem l'aigua com a la nostra beguda preferida.

Els nostres menús estan supervisats per un dietista-nutricionista col·legiat (CAT001031) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable a l'etapa escolar.

TOTA la pasta alimentària (espaguetis, macarrons, etc.) són d'agricultura ecològica, fabricades a Catalunya.

TOTES les llegums (cigrons, lleties i mongetes) són del conreu del país i ecològiques.

TOTS els plats estan cuinats amb oli d'oliva. Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral.

  
MARGARITA PONS SEGÚI  
CAT 001031