

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

3

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A
DAUS
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

10

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

PANATXÉ DE VERDURES (ECOLÒGIC)
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
VERDURES
GELAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

17

JORNADA AMERICANA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATES FREGIDES
FORMATGE
GELAT

20

PAELLA AMB VERDURES
TONYINA ARREBOSSADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
PATATES XIPS
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES (ECOLÒGIC)
AMB CROSTONETS
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
IOGURT DE SABORS

27

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
GELAT

31

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats

Scolarest