

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

FESTIU

4

LLENTIES AMB QUINOA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB BOLETS
BACALLÀ ARREBOSSAT
SAMFAINA
FRUITA

6

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

9

CIGRONS ESTOFATS
MANDONGUILLES AMB SALSA I
PATATES A DAUS
FRUITA

10

PAELLA VALENCIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I FORMATGE
FRUITA

11

PATATES ESTOFADES
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

16

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

ARRÒS MAR I MUNTANYA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

20

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FISH AND CHIPS
IOGURT

23

CREMA DE PASTANAGA
PIZZA MARGARITA
PASTÍS DE SANT JORDI

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



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