

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SABORS

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

FESTIU

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSA DE XAMPINYONS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CRESTES DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB
CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I CEBA
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
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)
- Fruits 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



Fruites o làctis



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Scolarest

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