

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

FESTIU

2

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
TRUITA DE PATATA I CEBA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

3

PAELLA VALENCIANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

7

CREMA DE CARBASSA
PERNILETS DE POLLASTRE A LA CAÇADORA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

8

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA

10

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

AMANIDA DE PASTA
TONYINA ORLY
CARBASSÓ AL FORN
GELAT

14

BRÒQUIL AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

SOPA DE PISTONS
MANDONGUILLES AMB SALSINA DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

16

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
BACALLÀ A LA BASCA
AMANIDA D'ESPÀRRECS
FRUITA

17

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

18

TALLARINES NAPOLITANA
CROQUETS ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT

21

COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

EMPEDRAT DE CIGRONS
OUS AMB BEIXAMEL
FRUITA

23

VICHYSOISE
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

25

ESPAGUETIS AMB PESTO
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA VERDA
GELAT

28

LLENTIES AMB QUINOA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

29

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM OU I TOMÀQUET
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
IOGURT

30

TALLARINES AMB BOLETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

31

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES DE BACALLÀ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

□



Es nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA
*LA PASTA, LES LLEGUMS I LES VERDURES, SEGONS TEMPORADA, SERAN D'ORIGEN ECOLÒGIC

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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

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·lergògens dels menús elaborats