

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
PASTANAGA I CARBASSÓ
GELAT

13

AMANIDA CAMPERA
BACALLÀ AMB CEBA
XAMPINYONS
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR,
TONYINA I MAIONESA)
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
I OGURT DE SABORS

20

ESPAGUETIS A LA CREMA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CREMA DE PORROS NATURAL
PAELLA VALENCIANA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALSINA DE
TOMÀQUET
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
GELAT

27

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I COGOMBRE
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)
- 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

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