

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE A LA MEL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB BOLETS
BACALLÀ AL FORN
SAMFAINA
IOGURT

6

LLENTIES AMB XORIÇO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
MACEDÒNIA

10

PAELLA VALENCIANA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
GELAT

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE POMA
NATILLES

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALSITXES AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL
TOMÀQUET AMANIT
GELAT

17

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR
I COSTELLA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FISH AND CHIPS
FRUITA

19

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

20

CREMA DE PÈSOLS
PIZZA
IOGURT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS A LA BOLONYESA
FLAM

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
TOMÀQUET I OLIVES
GELAT

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 làctis

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