

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
 TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

4
 CREMA DE CARBASSA
 HAMBURGUESA MIXTA
 PATATES A DAUS
 FRUITA

5
 ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
 HALIBUT A LA BILBAÏNA
 AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
 MACEDÒNIA

6
 SOPA MINISTRONE
 FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
 ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I SÈSAM
 GELAT

7
 MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

8
 AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
 NATILLES

11
 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
 SALSITXES AL FORN
 PATATES FREGIDES
 GELAT

12
 EMPEDRAT DE CIGRONS
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

13
 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
 ABADEJO AMB CEBA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

14
 ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
 TRUITA DE PERNIL DOLÇ
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
 IOGURT

15
 AMANIDA RUSSA
 CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

18
 ARRÒS TRES DELÍCIES
 TRUITA DE TONYINA
 TOMÀQUET I OLIVES
 FRUITA

19
 LLENTIES AMB ARRÒS
 ESTOFAT DE PORC
 FRUITA

20
 CREMA DE VERDURES
 MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
 PATATES A DAUS
 FRUITA

21
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
 PIZZA DE BACÓ
 PATATES XIPS
 PASTÍS DE XOCOLATA

22
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 MACARRONS A LA BOLONYESA
 NUGGETS DE POLLASTRE
 PATATES XIPS
 GELAT



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 làctics

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