

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

4

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR
I COSTELLA
LIMANDA AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
GELAT

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE POMA
IOGURT

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

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

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
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
CANELONS DE CARN
IOGURT

23

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

24

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA
AMB FORMATGE
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT

25

SOPA DE BROU AMB PASTA
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 PERNIL
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)
- 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