

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

4

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

B: FRUITA I GALETES

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES

FRUITA
B: PA AMB PERNIL YORK

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
I OGURT DE SABORS

B: PA AMB PERNIL YORK

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT DE SABORS

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADENO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK



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 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

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