

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL YORK

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A
DAUS
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE A LA MEL
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS
B: PA AMB PERNIL YORK

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
SALMÓ AMB SALSÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
GELAT
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
FILET D' ABADEJO AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: PA AMB PERNIL YORK

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU
DUR, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

ESPINACS GRATINATS
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I
ORENGA
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES XIPS
IOGURT
B: PA AMB PERNIL YORK

CREMA DE PORRO I PATATA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

27

28

29

30

31

MONGETES TENDRES AMB OLI
D'OLIVA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA
B: FRUITA I GALETES

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
CIGRONS A LA BOLONYESA
GELAT
B: PA AMB PERNIL YORK

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA
B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



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