

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
 GELAT
 B: PA AMB PERNIL I AIGUA

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
 BACALLÀ AMB SAMFAINA
 FRUITA
 B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

5

CREMA DE CARBASSÓ
 ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
 FRUITA
 B: FRUITA I GALETES

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
 BOTIFARRA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA
 B: PA AMB PERNIL YORK.

7

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA
 B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
 MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
 FRUITA
 B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

12

ARRÒS A LA NAPOLITANA
 FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
 AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
 FRUITA
 B: FRUITA I GALETES

13

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
 POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
 IOGURT
 B: PA AMB PERNIL YORK

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)
 ESCALOPINS
 PASTANAGA BABY CARAMEL LITZADA
 FRUITA
 B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

17

VICHYSOISE
 HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
 PATATES FREGIDES
 IOGURT
 B: PA AMB PERNIL I AIGUA

18

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
 TRUITA DE PATATES
 TOMÀQUET I ORENGA
 FRUITA
 B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
 FRUITA
 B: FRUITA I GALETES

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
 TIRES DE CALAMAR
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 FRUITA
 B: PA AMB PERNIL YORK

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 PIZZA MARGARITA
 FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
 AMANIDA VERDA
 GELAT
 REFRESC
 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 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