

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE BROU AMB PASTA
SALSITXES DE PORC
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

3

FIDEUÀ DE PEIX
ESTOFAT DE GALL DINDI
CEBA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

4

LLENTIES AMB VERDURES
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

7

BROQUIL AMB OLI DE CURRI
ESTOFAT DE VEDELLA
PATATES "GAJO"
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT

B: PA AMB PERNIL YORK

11

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

14

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA,
MONGETA TENDRA I PATATA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
PATATA CUITA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
I OGURT

B: PA AMB PERNIL YORK

18

TALLARINES NAPOLITANA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

21

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
VERDURES
I OGURT

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

22

LLEGUM ECOLÒGIC
CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
BOTIFARRA
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

23

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

24

PAELLA AMB CARN MAGRA
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

25

SOPA DE PISTONS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE
MONGETES
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

29

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB
XORIÇO I VERDURES)
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

30

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
POLLASTRE A LA MEL
PATATES "GAJO"
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

B: PA AMB PERNIL YORK



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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)



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)



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