

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

4

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA
PATATES A DAUS
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

5

AMANIDA D'ARRÒS
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

6

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
GELAT
B: BRIOIX DE LLET

7

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

8

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
SALSITXES FRESQUES A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT
B: PA I XOCOLATA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HALIBUT AMB SALS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA
B: BRIOIX DE LLET

14

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D'OLIVES
I OGURT
B: PA AMB FORMATGE

15

AMANIDA RUSSA
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

18

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

19

LLENTIES AMB ARRÒS
ESTOFAT DE VEDELLA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

VICHYSOISE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
FRUITA
B: BRIOIX DE LLET

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PIZZA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
GELAT
REFRESCOS COLA I FANTA



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

Scolarest

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