

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA AMB SAMFAINA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
GELAT
B: BRIOIX DE LLET

4

CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB ARRÓS
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

5

ARRÓS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
NATILLES
B: PA I XOCOLATA

9

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

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
FRUITA
B: BRIOIX DE LLET

11

ARRÓS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SALSITXES DE PORC
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

16

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

17

ARRÓS BLANC AMB TONYINA I TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
FRUITA
B: BRIOIX DE LLET

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

19

TALLARINES NAPOLITANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT
B: PA I XOCOLATA

22

RISOTTO AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

23

CREMA DE PASTANAGA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

24

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: BRIOIX DE LLET

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

26

SOPA MINESTRONE
LLOM FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT
B: PA I XOCOLATA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB SÈSAM
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: BRIOIX DE LLET



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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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