

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

17

LENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
I OGURT DE SABORS

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL
DOLÇ I OU
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
I OGURT DE SABORS

B: FRUITA DE TEMPORADA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

5

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS I OLI
D'ALL
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

6

FESTIU

13

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET
I FORMATGE
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I
SALSA DE TOMÀQUET
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
I OGURT DE SABORS

B: PA AMB FORMATGE

7

FESTIU

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB OLI
D'OLIVA
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

B: PA I XOCOLATA



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

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