

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IÒGURT DE SABORS

B: PA I XOCOLATA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
IÒGURT DE SABORS

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSA DE XAMPINYONS
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IÒGURT DE SABORS
B: PA I XOCOLATA

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

SOPA D' AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IÒGURT DE SABORS
B: PA AMB FORMATGE

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

26

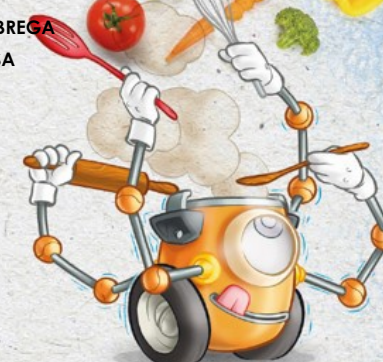
COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IÒGURT DE SABORS
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE



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