

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

6

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

7

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
TRUITA D' ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

8

"LLEGUMINITZA'T"
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

11

AMANIDA MIXTA
PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

12

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSA DE TOMÀQUET
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
PATATES A DAUS
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

14

SOPA DE LLETRES
MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN
AMB LLIMONA I UN LLIT DE CEBA I
PATATA
IOGURT DE SABORS
B: PA AMB FORMATGE

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

18

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÈSOLS I MONGETA TENDRA
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET
FORMATGE I PERNIL
NATILLES DE XOCOLATA
B: FRUITA DE TEMPORADA

21

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

26

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DE SABORS
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

27

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

28

LLEGUM ECOLÒGIC
CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA
B: PA AMB FORMATGE

29

SOPA DE PEIX
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA
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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctis

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

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