

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: IOGURT I GRISINES (Infantil)
B: ENTREPÀ DE PERNIL

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES
BLANQUES I ARRÓS
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

13

14

15

16

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES
POLLASTRE KENTUCKY
PATATA AL FORN
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
MEDALLÓ DE BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT DE SABOR
B: FRUITA DE TEMPORADA

JORNADA TALLERS SCOLAREST
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
PURÉ DE POMA
FRUITA
B: IOGURT I GRISINES (Infantil)
B: ENTREPÀ DE PERNIL

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

ARRÓS TRES DELÍCIES
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

20

21

22

23

24

TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COL I
PATATA)
CALAMAR NATURAL A LA ROMANA
(ARREBOSSAT AMB OU I FARINA)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT DE SABOR
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE XAMPINYONS
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA
B: IOGURT I GRISINES (Infantil)
B: ENTREPÀ DE PERNIL

SOPA DE GALETS
ESCALOPINES DE LLOM AMB CEBA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON**
CREMA DE CARBASSA I CURRI
TALLARINES DE LLUÇ AMB Salsa DE
TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

27

28

29

30

31

"LLEGUMINITZA"
LLENTIES AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

ARRÓS AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: FRUITA DE TEMPORADA

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: IOGURT I GRISINES (Infantil)
B: ENTREPÀ DE PERNIL

"DIA DE LA PAU"
LLAÇOS A LA PARMESANA
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA
NATILLES
B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
AMB ARRÓS PILAF
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)
- 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