

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

6

1

2

3

FESTIU

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET
I MIG OU DUR)
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
IÒGURT DE SABORS

6

7

8

9

10

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
DELÍCIES DE POLLASTRE ORLY
PATATES XIPS
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS
FRUITA

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I COGOMBRE
IÒGURT DE SABORS

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
GELAT

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

ESPIRALS A LA CARBONARA
BOTIFARRA AMB CEBÀ I TOMÀQUET
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

SOPA D' ESTELS (ECOLÒGIC)
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I
ORENGA
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
ENCIAM
FRUITA

CREMA DE PORRO I PATATA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
IÒGURT DE SABORS

27

28

29

30

31

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

SOPA MERAVELLA (ECOLÒGIC)
CARN MAGRA AL FORN I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA AMB TALL DE PERNIL DOLÇ
GELAT

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA



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