

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES FREGIDES
FRUITA

6

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

7

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA
ARRÒS SALTEJAT
FRUITA

11

AMANIDA RUSSA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB TALL DE BACÓ
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

15

SOPA D' ESTELS (ECOLÒGIC)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

AMANIDA D' ESTIU
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

LLENTIES AMB ARRÒS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FRITADA DE PEIX
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
VICHYSOISE
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT



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 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