

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

3

SOPA D'AU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT DE SABORS

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TONYINA ORLY
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
PATATES AL CALIU
GELAT

9

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

PAELLA VALENCIANA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
FRUITA

14

MACARRONS (ECOLÒGIC)
NAPOLITANA
TRUITA FRANCESA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
BACALLÀ AMB CEBA
AMANIDA D'ESPÀRRECS
FRUITA

17

SOPA DE PISTONS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

21

FESTIU

22

SOPA D'ESTELS (ECOLÒGIC)
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
TOMÀQUET AMANIT
GELAT

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

25

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

AMANIDA D'ARRÒS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

MONGETES BLANQUES AMB ALL,
JULIVERT I BACÓ
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM
IOGURT

30

TALLARINES AMB BOLETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM
OU I TOMÀQUET
PAELLA AMB CARN MAGRA I
POLLASTRE
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)
- 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