

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMANIDA DE REMOLATXA
I OGURT DESNATAT

4

SOPA D'AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
VERDURES
I OGURT DESNATAT

8

SOPA DE PISTONS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

"LLEGUMINITZAT"
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

14

PASTA INTEGRAL AMB MANTEGA I
OLIVES NEGRES
TRUITA FRANCESA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT DESNATAT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ AMB CEBA
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

17

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB Salsa
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

21

FESTIU

22

COLIFLOR AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA
LLOM DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DESNATAT

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

29

SOPA DE PASTA
VEDELLA AMB Salsa
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
I OGURT DESNATAT

30

ESPAGUETIS AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM
OU I TOMÀQUET
PAELLA AMB CARN MAGRA I
POLLASTRE
FRUITA



Observacions:

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