

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIIJOURS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4
CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5
"LLEGUMINITZA'T"
ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB
ALL
FRUITA

6
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

7
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE MUSSOLA EN SALSA VERDA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12
EMPEDRAT DE CIGRONS
PÈRNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

13
VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

14
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15
AMANIDA RUSSA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20
CREMA DE PORROS NATURAL
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

21
ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

22
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
SALTEJAT DE PATATES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
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 làctics

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