

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA COMPLETA
PAELLA VALENCIANA
FRUITA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES.
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

ESPAGUETIS A LA CREMA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
I OGURT DE SABORS

AMANIDA RUSSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

FESTIU

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES AMB Salsa DE
TOMÀQUET
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES BLANQUES AMB ALL,
JULIVERT I BACÓ
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		12	13	14
		COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ FRUITA PA	CANELONS D'ESPINACS GALL DINDI A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSA IOGURT DE SABORS PA
17	18	19	20	21
CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS IOGURT DE SABORS PA	ESPINACS A LA CATALANA (AMB PANSES I PINYONETS) FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS PA	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB SALSA D'AMELLES IOGURT DE SABORS PA	MACARRONS AMB TONYINA TRUITA DE BACÓ FRUITA PA	AMANIDA MIXTA PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA
24	25	26	27	28
	PATATES SALTEJADES AMB VERDURES I SÍPIA MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC IOGURT DE SABORS PA	ESPINACS A LA CREMA LLIBRETS DE LLOM AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	MINESTRA DE VERDURES AMB PERNIL FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM IOGURT DE SABORS PA	MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD. 11420/2006. Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

ma
"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



CADA ÀPAT



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)



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

Scolarest