

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

BRÒQUIL SALTEJAT
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBÀ FREGIDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CASTANYOLA AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB POLLASTRE, VEDELLA I COL
FRUITA

18

COL AMB PATATA
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL VAPOR I MAIONESA
VEDELLA AMB SALSÀ
BOLETS
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

23

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
FILET DE POLLASTRE AMB SALSÀ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBÀ I PASTANAGA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

31

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



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