

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TORRADA DE XAMPINYONS SENSE GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)

FRUITA

6

NO LECTIU

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES

FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"

FRUITA

12

ARRÒS AMB MUSCLOS)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

FRUITA

15

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
ESTOFAT DE POLLASTRE
PATATES A DAUS

FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ, CARBASSA I PATATA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN

FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA

FRUITA

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE MUSSOLA EN SALSÀ VERDA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

21

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN MAGRA)
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA

PATATES "A LO POBRE"

FRUITA

22

CREMA DE PORRO, CEBÀ I PATATA
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

23

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
GUISAT DE GALL DINDI

FRUITA

24

CIGRONS ESTOFATS
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE 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)
- 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