

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

SOPA D'AU AMB PASTA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT DESNATAT

8

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PEIX
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
I OGURT DE SABORS

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
I OGURT DESNATAT

24

CIGRONS AMB PATATA
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

25

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES AMB VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT DESNATAT



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)
- 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

Scolarest

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