

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DESNATAT

6

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

7

**JORNADA GASTRONÒMICA DE
PRODUCTE ECOLÒGIC**
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
LLOM AL FORN
SAMFAINA
I OGURT DESNATAT

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
I OGURT DESNATAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

**JORNADA GASTRONÒMICA DE
PRODUCTE ECOLÒGIC**
CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

21

CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB
ALL
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

PASTA INTEGRAL
MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
VEDELLA AMB SALS
I OGURT DESNATAT

27

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA
CARN MAGRA AMB SALS DE
TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D' ABADENO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

30

"LLEGUMINITAT"
CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
CIGRONS A LA BOLONYESA
I OGURT DESNATAT

31

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA



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

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