

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
GELAT

4

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

5

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A
DAUS
PÈSOLS
IOGURT

10

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSÀ
FRUITA

11

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

AMANIDA RUSSA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT

14

MACARRONS A L' ANGLESA
(TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)
POLLASTRE AMB ALLADA
GELAT

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

18

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FRITADA VARIADA
AMANIDA VERDA
IOGURT



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 làctis

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