

ESCOLA PRÀCTIQUES

Maig - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

SOPA DE BROU DE POLLASTRE
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ, PASTANAGA)
FILET DE PEIX CARBONER AL FORN
AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

4

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO
I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA)
I OGURT

9

LLENTIES ESTOFADES AMB MAGRA,
I XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET
I REMOLATXA
FRUITA

10

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB
PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

11

PAELLA DE VERDURES (CARBASSÓ,
PEBROT, PASTANAGA)
DAUS DE TONYINA AL FORN
CARBASSÓ
FRUITA

14

TALLARINES NAPOLITANA (SOFREGIT
DE CEBA, TOMÀQUET I ORENGA)
TRUITA FRANCESA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
(PASTANAGA I CARBASSÓ)
POLLASTRE ROSTIT AL FORN
ENCIAM I OLIVES
GELAT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

17

SOPA DE BROU DE POLLASTRE
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIMA TRES COLORS
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

21

COLIFLOR I PATATA GRATINADA
AMB FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

AMANIDA DE MONGETA BLANCA
AMB ARRÒS
FILET D'EGLÉFÍ (PEIX) AL FORN
VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA)
FRUITA

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN (MAGRA, CARBASSÓ, CEBA,
PÈSOLS)
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE PORROS I PATATA
LLOM AL FORN AMB PASTANAGA
I BOLET
FRUITA

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
I ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

28

LLENTIES AMB VERDURES (CARBASSÓ,
PASTANAGA I CEBA)
TRUITA DE PATATES I CEBA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

30

TALLARINES AMB BOLETS I TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM
OU, TOMÀQUET I OLIVES
PAELLA AMB CARN MAGRA I
VERDURES (CARBASSÓ, PEBROT,
PASTANAGA)
FRUITA



Scolarest

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 làctis



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest