

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET (SOFREGIT DE CEBA, ALL I TOMÀQUET)
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
GELAT

4

SOPA MINISTRONE (COL, PATATA, PASTANAGA I PORRO)
POLLASTRE ROSTIIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB BOLETS I VERDURES (CARBASSÓ, PÈSOLS, PASTANAGA)
TRUITA DE PATATA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

LLENTIES AMB QUINOA
ESTOFAT DE PORC (PÈSOLS, PASTANAGA I PATATA)
FRUITA

9

CREMA DE PORROS I PATATA
FILET D'ABADEJO (PEIX) AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

PAELLA VALENCIANA (POLLASTRE I MONGETA TENDRA)
LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (ECOLÒGIC) (PASTANAGA, PATATA, PEBROT)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

12

VERDURA (PATATA, PASTANAGA I BRÒQUIL) AMB OLI DE CURRI
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB CARN MAGRA I XORIÇO
FILET D'HALIBUT AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

ARRÒS AL FORN (CALAMARS I COSTELLA)
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES I OLI D'OLIVA
FISH AND CHIPS (EGLEFÍ (PEIX) AL FORN AMB PATATES FREGIDES)
FRUITA

19

SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB PASTA (ECOLÒGIC)
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS I PATATA
CANELONS DE CARN (BEIXAMEL I FORMATGE)
FRUITA

23

FIDEUÀ DE PEIX (SOFREGIT, PÈSOLS I SÈPIA)
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CIGRONS A LA BOLONYESA (CARN PICADA DE VEDELLA, CEBA I TOMÀQUET)
FRUITA

25

SOPA DE PEIX AMB CROSTONS
FILET DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA

26

VERDURA (ESPINACS, PATATA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA PAPILOTA (SOFREGIT DE VERDURES, PASTANAGA, CARBASSÓ I PORRO)
FRUITA

27

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, PATATA)
POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
GELAT

30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest