

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
 TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

4
 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
 HAMBURGUESA DE VEDELLA
 PATATES A DAUS
 FRUITA

5
 ARRÒS THAI AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA, BLAT DE MORO)
 HALIBUT (PEIX) AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA

6
 SOPA DE BROU DE POLLASTRE
 PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
 PASTANAGA I PÈSOLS
 FRUITA

7
 MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE
 GELAT

8
 AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

11
 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
 SALSITXES AL FORN
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

12
 EMPEDRAT DE CIGRONS
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA

13
 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
 ABADENO (PEIX) AL FORN AMB CEBA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

14
 ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
 TRUITA DE CARBASSÓ
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 IOGURT

15
 AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, TONYINA, MAIONESA)
 CROQUETES DE PERNIL
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

18
 PATATA, MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
 TRUITA DE PERNIL DOLÇ
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
 FRUITA

19
 LLENTIES AMB ARRÒS
 ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA I XAMPINYONS
 FRUITA

20
 VICHYSOISE (PORRO I PATATA)
 MAGRA DE PORC A LA PLANXA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

21
 ARRÒS TRES DELÍCIES
 FILET DE TILÀPIA (PEIX) AL FORN
 ENCIAM I BROTS DE MONGETES
 FRUITA

22
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 MACARRONS AMB TOMÀQUET
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATES FREGIDES
 GELAT



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