

# ESCOLA PRÀCTIQUES

Octubre - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  
(CARBASSÓ I PASTANAGA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

SOPA DE BROU DE POLLASTRE  
BOTIFARRA AMB SAMFAINA (PEBROT I  
ALBERGÍNIA ECOLÒGICA)  
FRUITA

3

FIDEUÀ DE PEIX (SÍPIA, SOFREGIT DE  
CEBA ECOLÒGICA I TOMÀQUET)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA  
LLENTIES AMB QUINOA  
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TONYINA ARREBOSSADA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
NATILLES

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
AMB CARN MAGRA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
LLUÇ A LA BASCA  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

12

**FESTIU**

15

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA I CARBASSÓ  
SALSITXES DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB ORENGA I  
TOMÀQUET  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I  
PATATES  
FRUITA

18

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS I  
LLENTIES)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

19

MACARRONS INTEGRALS (SOFREGIT DE  
CEBA I TOMÀQUETS) NAPOLITANA  
BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

22

RISOTTO AMB VERDURES (CARBASSÓ,  
PASTANAGA I PEBROT)  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES I XAMPINYONS  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
CANELONS DE CARN GRATINATS  
FRUITA

24

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

25

TALLARINES AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

26

SOPA D'ESCUDELLA (PATATA, PORRO I  
MONGETA BLANCA)  
LLOM A LA PLANXA FINES HERBES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA  
A LA PLANXA AMB CEBA  
CARMEL LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

30

ARRÒS AL FORN (CARBASSÓ,  
PASTANAGA, PEBROT I CIGRONS)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

**Scolarest**

**MENJAR APRENDRE VIURE**

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**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)



**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)



**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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**