

# ESCOLA PRÀCTIQUES

Novembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU LLIURE  
DISPOSICIÓ

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
IOGURT

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA (PASTANAGA, CARBASSÓ I PEBROT)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA (ALBERGÍNIA (ECOLÒGIC), PEBROT I CEBA)  
FRUITA

7

SOPA DE "COCIDO" (PORRO, PATATA I CIGRONS)  
ROSTIT DE PORC AMB POMA  
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL, CEBA (ECOLÒGIC) I ORENGA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB PASTANAGA, CARBASSÓ I ARRÒS INTEGRAL  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TRUITA DE PATATA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
TALLARINES INTEGRALS AMB BOLETS I TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

14

PAELLA VALENCIANA (AMB PÈSOLS, SÈPIA I CARN MAGRA)  
LLUÇ AL FORN  
TOMÀQUET I CARBASSÓ  
FRUITA

15

CIGRONS AMB VERDURES (PASTANAGA, CARBASSÓ, SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

16

SOPA DE PEIX AMB CROSTONETS LLOM AL FORN  
ENCIAM I FRUITS SECS  
FRUITA

19

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

20

SOPA DE BROU DE POLLASTRE  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

21

PANACHÉ DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA I MONGETA TENDRA)  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
ENCIAM I BROTS DE SOIA  
IOGURT

22

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

23

MACARRONS INTEGRALS AL PESTO (TOMÀQUET I ALFÀBREGA)  
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

26

CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
POLLASTRE AL FORN AMB BACÓ I POMA  
FRUITA

28

TALLARINES AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE CASTANYOLA (PEIX) AL FORN AMB PATATES  
FRUITA

29

ESCUDELLA DE PAGÈS (COL, PASTANAGA I CIGRONS)  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS I PÈSOLS  
IOGURT

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA TENDRA I PASTANAGA)  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS  
FRUITA



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 SETMANAL

- 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
- 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

