

# ESCOLA PRÀCTIQUES

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
ENCIAM I OLIVES  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

9

OLLA ALACANTINA (MONGETES BLANQUES, LLENTIES, BLEDES, CARBASSA I ARRÒS)  
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA I PEBROT)  
FRUITA

10

VERDURA (PATATA, BRÒQUIL I PASTANAGA)  
OUS DURS AMB TOMÀQUET GRATINATS AMB FORMATGE  
FRUITA

11

SOPA MINISTRONE (COL, API, MONGETA BLANCA I PATATA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IÒGURT NATURAL

14

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET AMB PASTANAGA I CARBASSÓ)  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS  
FRUITA

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
SAMFAINA  
IÒGURT NATURAL

17

SOPA D'ESCUDELLA (COL, PASTANAGA, GALETS I CIGRONS)  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

MINESTRA DE VERDURES (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, PÈSOLS)  
SALTEJADA AMB BACÓ  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR  
MANDONGUILLES AMB BOLETS  
FRUITA

22

ARRÒS A LA BOLONYESA (CARN PICADA DE VEDELLA I TOMÀQUET)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

23

ESPIRALS INTEGRALS AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT, BLAT DE MORO I TOMÀQUET)  
FILET DE PEIX CASTANYOLA (PEIX) A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSÓ I PASTANAGA  
POLLASTRE AMB CURRI I POMA  
FRUITA

25

SOPA JULIANA DE VERDURES (PÈSOLS, COL I PASTANAGA)  
LLOM AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IÒGURT

28

LLENTIES ESTOFADES AMB OU I ESPINACS  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I PÈSOLS  
IÒGURT

30

ARRÒS AMB POLLASTRE I MONGETA TENDRA  
FILET DE PEIX CARBONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

31

SOPA DE BROU DE POLLASTRE  
CIGRONS A LA BOLONYESA (CARN PICADA DE VEDELLA, CEBA I TOMÀQUET)  
FRUITA



# 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 làctics

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**