

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: COCA

4

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A
DAUS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

5

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

B: PLÀTAN

6

BRÒQUIL AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

9

FIDEUÀ DE PEIX
TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

10

SOPA DE PISTONS
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

B: PASTES DE FORN

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

12

CIGRONS AMB PATATA
HAMBURGUESA MIXTA
AMANIDA VERDA
IOGURT

B: PLÀTAN

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

16

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA
DE LLET I BACÓ)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PASTES DE FORN

18

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

19

LLENTIES GUISADES
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

B: PLÀTAN

20

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

23

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

24

SOPA DE BROU AMB PASTA
SALSITXES DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT
CEBA
XAMPINYONS
IOGURT

B: FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS A L' ANGLESA (TOMÀQUET
I FORMATGE RATLLAT)
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PA DE PESSIC CASOLÀ

30

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ



Tot el menjar s'elabora diàriament a les instal·lacions de l'escola AULA

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

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT



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 ració)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Completa amb un adequat



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
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

Scolarest

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·lèrgens dels menús elaborats