

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

3

AMANIDA MIXTA
LLENTIES A LA RIOJANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
CARBASSÓ ARREBOSSAT
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

4

SOPA D'ESTELS
BLEDES SALTEJADES
POLLASTRE AMB ALLADA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
PATATES A DAUS
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE PARMESÀ
VEDELLA A LA JARDINERA
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM
FRUITA /LÀCTIC
B: PA I XOCOLATA

8

ARRÒS AMB VERDURES
AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE PATATES
DAURADA AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B:PASTES DE FORN

9

10

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE
MORO
FIDEUÀ DE PEIX
BACALLÀ ARREBOSSAT
PEUS DE PORC AMB NAP
TOMÀQUET FORN
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

11

CIGRONS ESTOFATS
AMANIDA D'ARRÒS
SALSITXES AL FORN
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I CEBA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

14

SOPA DE PISTONS
PATATES GRATINADES
POLLASTRE ROSTIT
TIRES DE CALAMAR
PATATES FREGIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PA I XOCOLATA

15

ROTLLS DE PRIMAVERA
ESPIRALS AMB PESTO
FILET DE LLUÇ AL FORN
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B:PASTES DE FORN

16

17

PAELLA MIXTA
ESPINACS A LA CREMA
TRUITA DE PATATA I CEBA
COSTELLA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
AMANIDA DE LLEGUMS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES
MACARRONS A LA BOLONYESA
VEDELLA AMB SALSÀ
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA /LÀCTIC
B:PASTES DE FORN

23

24

SOPA DE GALETES
AMANIDA GREGA
POLLASTRE ROSTIT
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

25

LLENTIES AMB VERDURES
CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
PATATES XIPS
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

28

MACARRONS AMB TOMÀQUET
MONGETES TENDRES AMB PERNIL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PERCA AMB SALSÀ
XAMPINYONS
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PA I XOCOLATA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
COSTELLA DE PORC
AMANIDA DE TOMÀQUET
BOLETS
FRUITA /LÀCTIC
B:PASTES DE FORN

30

31

MONGETES TENDRES AMB PATATES
AMANIDA GREGA
CROQUETES DE PERNIL
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN



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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o lactis



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lèrgens dels menús elaborats

Scolarest