

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

LLENTIES A LA RIOJANA
 ESPINACS A LA CREMA
 TRUITA DE PATATES
 HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA
 B: ENTREPÀ DE FORMATGE

4

5

6

7

8

TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
 PANATXÉ DE VERDURES
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
 FILET DE MAGRA A LA PLANXA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA /IOGURT
 B: PA I XOCOLATA

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO
 FIDEUÀ DE PEIX
 BACALLÀ ARREBOSSAT
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
 TOMÀQUET FORN
 GELAT /FRUITA
 B:PASTES DE FORN

ARRÒS AMB VERDURES
 ESPIRALS AMB BACÓ
 TRUITA DE PATATES
 CRESTES DE TONYINA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA /IOGURT
 B: PLÀTAN

AMANIDA DE CIGRONS
 AMANIDA CAMPERA
 VEDELLA A LA JARDINERA
 PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
 TOMÀQUET NATURAL
 FRUITA
 B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

11

12

13

14

15

PAELLA MIXTA
 CREMA DE PORROS NATURAL
 TRUITA DE PATATA I CEBA
 COSTELLA DE PORC
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT /FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
 AMANIDA DE LLEGUMS
 HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
 TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
 AMANIDA VERDA
 FRUITA
 B:PASTES DE FORN

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
 AMANIDA GREGA
 FILET DE LLUÇ ORLY
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
 AMANIDA VERDA
 FRUITA
 B: PLÀTAN

AMANIDA DE LLEGUMS
 ROTLLES DE PRIMAVERA
 ESTOFAT DE GALL DINDÍ
 PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
 VERDURES
 FRUITA
 B: ENTREPÀ DE FORMATGE

18

19

20

21

LLENTIES AMB VERDURES
 MINESTRA DE VERDURES
 CROQUETES DE PERNIL LLOM A LA PLANXA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
 ARRÒS TRES DELÍCIES
 TRUITA DE PATATES
 FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA
 B:PASTES DE FORN

FIDEUÀ DE PEIX
 AMANIDA VARIADA
 POLLASTRE ROSTIT
 PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
 PATATES FREGIDES
 GELAT
 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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest