

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

LLENTIES A LA RIOJANA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

8

TALLARINES CARBONARA (AMB
CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BACALLÀ ARREBOSSAT
TOMÀQUET FORN
GELAT

B: PASTES DE FORN

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PLÀTAN

CIGRONS ESTOFATS
VEDELLA A LA JARDINERA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

15

PAELLA MIXTA
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

B: PA I XOCOLATA

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

B: PASTES DE FORN

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ ORLY
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PLÀTAN

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
VERDURES
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

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

B: PA I XOCOLATA

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: PASTES DE FORN

CREMA DE VERDURES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

B: PLÀTAN



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



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

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