

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR,
TONYINA I MAIONESA)
MACARRONS A LA BOLONYESA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
CALAMARS A L'ANDALUSA
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

LLENTIES ESTOFADES
ROTLLS DE PRIMAVERA
SALSITXES AL FORN
TRUITA A LA NAVARRA
SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: PASTES DE FORN

FESTIU

AMANIDA DE PASTA
GASPATXO
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
COSTELLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

B: PASTES DE FORN

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
AMANIDA CAMPERA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
POLLASTRE ROSTIT
PASTANAGA I CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

B: PLÀTAN

20

ESPAGUETIS A LA CREMA
AMANIDA DE LLEGUMS
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA
IOGURT

B: PLÀTAN

27

LLENTIES ESTOFADES
AMANIDA GREGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

B: PLÀTAN

14

LLENTIES ESTOFADES
AMANIDA D'ARRÒS
TRUITA DE PATATES
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

PAELLA VALENCIANA
CREMA DE PORROS NATURAL
LLIBRET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE A
LA PLANXA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
AMANIDA VARIADA
TRUITA DE PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE



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

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