

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

17
 AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR,
 TONYINA I MAIONESA)
 ESTOFAT DE VEDELLA AMB
 XAMPINYONS
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

18
 LLENTIES ESTOFADES
 SALSITXES AL FORN
 SALSINA DE TOMÀQUET
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA
 B: PASTES DE FORN

FESTIU

25
 AMANIDA DE PASTA
 LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
 FRUITA
 B: PASTES DE FORN

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
 FORMATGE RATLLAT
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
 PASTANAGA I CARBASSÓ
 IOGURT
 B: PLÀTAN

20

ESPAGUETIS A LA CREMA
 FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
 AMANIDA VERDA
 IOGURT
 B: PLÀTAN

27

LLENTIES ESTOFADES
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
 IOGURT
 B: PLÀTAN

14

LLENTIES ESTOFADES
 TRUITA DE PATATES
 ENCIAM I PEBROT VERMELL
 FRUITA
 B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

PAELLA VALENCIANA
 LLIBRET DE PERNIL DOÇ I FORMATGE A
 LA PLANXA
 ENCIAM I OLIVES
 FRUITA
 B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
 TRUITA DE PATATES
 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