

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIU

5

FESTIU

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

7

ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I COSTELLA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA
B: PASTES DE FORN

8

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

9

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT
B: PLÀTAN

10

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

11

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA
B: COCA

12

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

13

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
IOGURT
B: ENTREPÀ DE PERNIL

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA
B: PLÀTAN

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

16

ARRÒS AL CURRI
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

17

SOPA DE FIDEUS
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA
B: PASTES DE FORN

18

CREMA DE CARBASSA
SALSITXES AL FORN
SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

19

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D' ALL
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT
B: PLÀTAN

20

MACARRONS A LA BOLONYESA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

21

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

22

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA
B: PASTES DE FORN

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

24

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA
IOGURT
B: PLÀTAN

25

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL



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·lèrgens dels menús elaborats

Scolarest