

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ESPAGUETIS AMB PESTO
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET

FRUITA

B: PA I XOCOLATA

4

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL

TRUITA DE PATATES

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

IOGURT

B: PLÀTAN

5

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS

FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI

CROQUETES ARTESANES DE PERNIL

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

PETIT SUISSE

B: COCA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA

AMANIDA D'OLIVES

FRUITA

B: PA I XOCOLATA

12

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL DOLÇ I OU

WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS DE SOJA

FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

13

ESPAGUETIS AMB SALS DE FORMATGE
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I SALS DE TOMÀQUET

AMANIDA DE BLAT DE MORO

FRUITA

B: PLÀTAN

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"

IOGURT

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL

BOTIFARRA

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

PETIT SUISSE

B: PA I XOCOLATA

18

PAELLA VALENCIANA

BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

B: PASTES DE FORN

19

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU

TRUITA DE TONYINA

AMANIDA VERDA

FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

20

CREMA DE PASTANAGA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA

IOGURT DE SABORS

B: PLÀTAN

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT

PATATES XIPS

POSTRES DE NADAL

B: ENTREPÀ DE FORMATGE



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 làctis



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