

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE
AMANIDA DE LLEGUMS
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
COSTELLES A LA BRASA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
XAMPINYONS
FRUITA / LÀCTIC

B: XOCOLATA AMB GALETES

10

CREMA DE CARBASSA
PATATES GRATINADES
FILET D' ABADEJO AMB SALSA
CINTA DE LLOM AMB ALLADA

AMANIDA VERDA
ENCIAM
FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

11

SOPA DE PICADA
AMANIDA GREGA
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)

TOMÀQUET I OLIVES
AMANIDA VERDA
FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE PERNIL

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
MONGETES TENDRES AMB PERNIL

TRUITA DE PATATES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA / LÀCTIC

B: PA I XOCOLATA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
FIDEUÀ DE PEIX

ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
CALAMARS A L'ANDALUSA
ENCIAM

FRUITA / LÀCTIC

B: PASTES DE FORN

17

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I
FORMATGE
AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CASTANYOLA ADOBADA
XURRASC DE VEDELLA A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
AMANIDA VERDA
FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
PANATXÉ DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)

AMANIDA VERDA

FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE PERNIL

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL
VAPOR I MAIONESA
RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I
ESPÀRRECS VERDS

MANDONGUILLES AMB BOLETS
VARIATS

CASTANYOLA AMB CEBA
FRUITA / LÀCTIC

B: CROISSANT I XOCOLATINA

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COL I
PATATA)

TRUITA DE PATATES
FILET DE PORC EN SALSA

AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA / LÀCTIC

B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
CANELONS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
PEUS DE PORC AMB NAP

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
ALBERGÍNIA FARCIDA

ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ESTOFAT DE GALL DINDI

AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES

BOLETS

FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I
XORIÇO
AMANIDA DE TONYINA

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
LLOM DE SAJONIA

AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
COGOMBRE I TOMÀQUET

AMANIDA VERDA
FRUITA / LÀCTIC

B: PA I XOCOLATA

29

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES

PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM

FRUITA / LÀCTIC

B: COCA

31

ARRÒS A LA CASSOLA AMB
POLLASTRE A DAUS
ESPINACS A LA CREMA

ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
ESTOFAT DE GALL DINDI

AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

XAMPINYONS
FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN



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