

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
IOGURT
B: PLÀTAN

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A
DAUS
FRUITA
B: XOCOLATA AMB GALETES

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET DE CASTANYOLA (PALOMETA) AL
FORN
FRUITA
B: MAGDALENES

8

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS
B: PLÀTAN

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

11

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
FRUITA
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

12

SOPA DE PEIX
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT
B: CROISSANT I XOCOLATINA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

14

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT
B: PLÀTAN

15

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU DUR,
TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

16

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

17

PATATES GRATINADES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: COCA

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I
ORENGA
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

19

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
IOGURT
B: PLÀTAN

20

CREMA DE PORRO I PATATA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA
B: XOCOLATA AMB GALETES

22

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA
B: COCA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB
VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

24

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA VERDA
GELAT
B: PLÀTAN

25

FIDEUÀ DE PEIX
FLAMENQUINS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL



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