

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA
ABADEJO FREGIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

17

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
CASTANYOLA AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
IOGURT

18

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL VAPOR I MAIONESA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
IOGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
POLLASTRE AMB SALS GREGA
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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 làctics

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