

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

1

CREMA DE CARBASSA
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
NATILLES

4

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO
LLOM ROSTIT AMB BRESA (DE CEBA I TOMÀQUET)
XAMPINYONS
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE PERNIL
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

8

PAELLA AMB VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
FRUITA

12

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

13

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT DE SABORS

14

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I SALSAS DE TOMÀQUET
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA

18

CREMA DE SAINT GERMAIN
ESTOFAT DE BOVÍ DE LA BORGONYA (BOEUF BOURGUIGNON)
FRUITA

19

MINISTRA DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, COLIFLOR, BLAT DE MORO I PEBROT)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
MOUSSE DE XOCOLATA

20

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA
VEDELLA A LA JARDINERA
FRUITA

21

PASTÍS PARMENTIER
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
FRUITA

22

ARRÒS AL CURRI
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL ROCAFORT
FRUITA

25

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

26

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN MAGRA)
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT

29

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA



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 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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest