

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE PERNIL



4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I ESPÀRRECS VERDS
LLOM FINES HERBES
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA /LÀCTIC
B: PA I XOCOLATA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA BLEDES SALTEJADES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC
B: CROISSANT I XOCOLATINA

6

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
ESPINACS A LA CREMA
TRUITA DE XAMPINYONS
CONILL GUISAT AMB VERDURES Y TOMATA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

8

CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA FIDEUÀ DE PEIX
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

11

LLENTIES ESTOFADES
AMANIDA DE TONYINA
TRUITA DE PATATES
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
XAMPINYONS
FRUITA /LÀCTIC
B: XOCOLATA AMB GALETES

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA
RAP ARREBOSSAT
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA /LÀCTIC
B: COCA

13

14

FIDEUÀ DE PEIX
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
PATATES A DAUS
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBÀ)
AMANIDA DE CIGRONS
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE PERNIL

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
MACARRONS AL PESTO
SALSITXES AMB SAMFAINA
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
PANATXÉ DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA /LÀCTIC
B: PASTES DE FORN

20

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
PATATES GRATINADES
TRUITA DE CARBASSÓ
COSTELLA DE PORC
TOMÀQUET I ORENGA
XAMPINYONS
FRUITA /LÀCTIC
B: PLÀTAN

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
AMANIDA GREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA /LÀCTIC
B: ENTREPÀ DE FORMATGE



25

FESTIU

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB EMBOTITS)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
VEDELLA A LA JARDINERA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA /LÀCTIC
B: XOCOLATA AMB GALETES

27

28

ESCUDELLA BARREJADA
ALBERGÍNIA FARCIDA
HAMBURGUESA MIXTA
CALAMARS A L' ANDALUSA
CEBA
AMANIDA VERDA
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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest